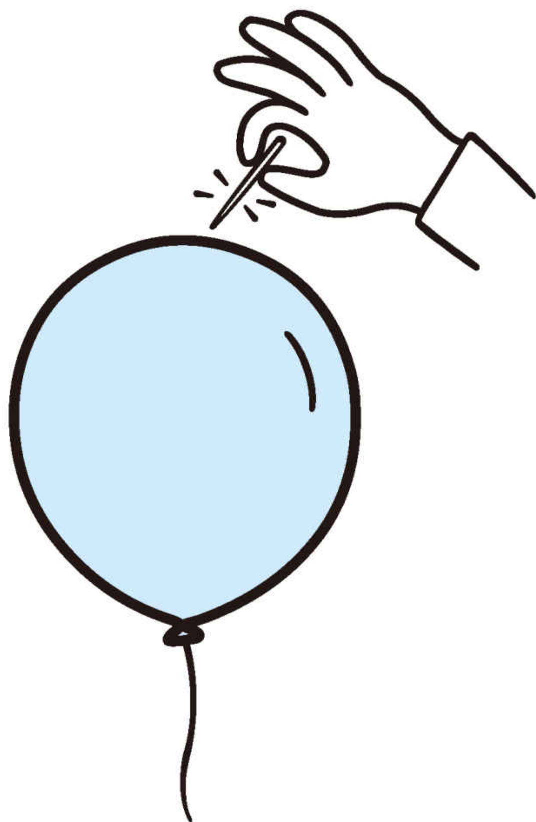
去你的，小情绪

摆脱负面情绪的
9个习惯

焦虑、愤怒、委屈……通通退散！
玻璃心也能修炼到坚不可摧。



[日]古川武士 — 著
沈英莉 — 译

越想越光明！

向松下幸之助、孙正义、圣雄甘地等名人
学习操纵思绪，逆转低潮的强者抗压45式！
训练心智强度，告别崩溃人生！

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

目录

习惯改变你的人生
- 摆脱负面情绪的思维习惯
- 诊断你的思维习惯

接纳原本的自己
- 以“特质”观代替“差距”观
- 提高自我评价的方法
- 接纳多样的自己
- 接纳多样的自己的方法
- 修正自我原则
- 修正自我原则的方法
- 明确自己的坐标
- 明确自我坐标的方法
- 乐见成长的自己
- 乐见自我成长的方法

改变看法而非别人
- 宽容地对待差异
- 宽容地对待差异的方法
- 真正站在对方的立场去想象
- 站在对方的立场去想象的方法
- 宽恕难以宽恕的人
- 如何宽恕难以宽恕的人
- 践行率先付出
- 践行率先付出的方法
- 划出最适当的界线
- 保持界线的方法

彻底地具体化
- 写下负面情绪
- 书写不快的方法
- 战胜鬼屋法则
- 战胜鬼屋法则的方法
- 分析事实和根据
- 分析事实和根据的方法
- 将一切数值化
- 采用数值具体思考的方法
- 着眼于解决方案而非问题本身

着眼于解决方案而非问题本身的方法
从各种视角来看问题
从远处眺望自己
从远处眺望自己的方法
彻底成为自己尊敬的人
如何彻底成为自己尊敬的人
尝试与活得更艰难的人比较
通过比较获得勇气的方法
俯瞰时间的长轴
俯瞰时间的长轴的方法
从悲观、乐观和现实的角度进行预测
悲观、乐观和现实的思考方式
专注于能做的事
专注于过程而非结果
专注于过程的方法
区分能与不能
区分能与不能的方法
制定备用方案
制定备用方案的方法
消除行动的阻碍
消除行动的阻碍的方法
以婴儿步伐开始行动
以婴儿步伐开始行动的方法
接受命运
接受无法改变的事
怎样接受无法改变的事
直面最糟糕的事态
直面最糟糕的事态的方法
在受制约的环境中生存
接纳受限条件的方法
步骤2
期待不确定的未来
接受不确定的未来的方法
做好准备，面对人生的考验
做好准备，面对人生的考验的方法
放弃完美主义
允许有例外
允许有例外的方法
改变非黑即白的想法
改变非黑即白的思维的方法

- 以目标为指向进行思考
- 以目标为导向的思考方式
- 对一切设定限制
- 设定限制的方法
- 克服失败恐惧症
- 克服失败恐惧症的方法

看事物积极的一面

- 将失败变为珍贵的体验
- 四个问题，把失败变成财富
- 找到积极的意义
- 寻找积极的意义的方法
- 相信必定能通过考验
- 对考验抱有积极信念的方法
- 找到可以感谢的事
- 寻找可以感谢的事情的方法
- 心中坚信风暴终将过去
- 如何静待风暴过去

活在当下

- 每次只做一件事
- 专注地每次只做一件事的方法
- 进入心流状态
- 进入心流状态的方法
- 给思考限定时间
- 给思考限定时间的方法
- 信息绝食
- 进行信息绝食的方法
- 一日即一生
- 将一日视为一生的方法

前言

“我的心都要碎了……”

2009年，在韩国举行的世界棒球经典赛（WBC）第二轮的比赛中遭遇失利后，铃木一朗艰难地说出了这样的话。比赛中，身为本队队长的铃木一朗完全不在状态。在全日本的万众期待下，未能拿出最佳状态，他在精神上也相当痛苦吧。

但对于我来说，竟然连铃木一朗都会有心碎的时刻，对他的感觉就多了几分亲近。同样，不论是谁，无论工作还是生活，都不只有喜不自胜的好心情，有时还充满了灰心丧气的坏情绪。你是不是也有像下面这样的状况呢？

○沉溺于失败，不能自拔 ○和别人比较，缺乏自信

○与领导关系紧张 ○心下了然，却不由得嫉妒

○满口抱怨和不满 ○休息日仍无法停止思考工作

○不能很好地转换心情 ○总是在意别人的评价和看法

人生中，当遭遇考验或处于逆境之时，尽快摆脱消极的情绪是十分重要的。我认为能否快速摆脱消极情绪，取决于人们的思维习惯。

难以摆脱消极情绪的人群的特征

难以摆脱消极情绪的人，总结起来具有如下特征：

“总在与人对比，习惯于关注自身缺点”“片面关注对方的短处，深

信对方毫无优点”“任由模糊的不安和担心在心中肆意蔓延”“眼界狭窄，不能多角度审视事物”“凡事拖延，不能付诸行动”“总是抱怨自己无法左右的环境”“过度追求完美，以致疲惫不堪”“对过往的失败耿耿于怀”……

越是习惯于这样思考的人，在面对逆境的时候越会感到压力大。如果你身上也有上述某些特点，那么相信本书会对你大有裨益。

快速摆脱负面情绪的思维习惯

学习和借鉴他人走出逆境的思维模式，对于培养快速摆脱负面情绪的思维习惯是有帮助的。

于是，我研究了活跃在各个领域的精英人士的思维习惯，包括铃木一朗、高桥尚子、孙正义、羽生善治等。我总结并整理了他们的思维模式，研究在伤病不断、需要面对常人无法忍耐的考验和压力时，他们是怎样思考并渡过难关的。

研究发现，他们具有以下9个共通的思维习惯：

○接纳原本的自己 ○改变看法而非别人 ○彻底地具体化

○从各种视角来看问题 ○专注于能做的事 ○接受命运

○放弃完美主义 ○看事物积极的一面 ○活在当下

本书将穿插运动员、企业家等精英人物的丰富案例，为你形象地解说以上9个习惯。同时，采用丰富的配图具体介绍掌握这些习惯的技巧。

最后，向你介绍一下本书的著书缘由。

我自身有着强烈的完美主义倾向，无法把工作托付给他人，养成了事必躬亲的习惯。在繁忙工作的重压之下，曾患上了突发性重听，有过与压力持续斗争的经历。为了克服自身的问题，我进行了不断的摸索实践。

经过实践，我发现减压效果最为显著的是阅读。通过阅读，吸收书中的观点，将之应用到自己所处的环境中。结果我的思维方式变得更有弹性，抗压能力得到了飞跃式的提升。我想以自己的经验，去帮助有同样烦恼的人。

另外，我拜访过许多企业，为新入职的员工做培训，亲眼看见许多年轻的职场新人，工作不满半年便精神崩溃，不能继续工作的真实状况。我一直在思索如何帮助他们走出困境。最终想到的是，能否向他们提供一套与压力和平共处的系统的思维习惯呢？而事实上，参加过我的研修班和教练法[1] 培训的学员及客户，都改变了消极的思考方式，能够做到控制自己的情绪了。

如果读者朋友在工作失败、信心殆尽，即将被压力打垮的时候，能从本书当中得到摆脱负面情绪的启示，我将备感荣幸。

古川武士

---

1 教练法：教练法（Coaching）起源于20世纪70年代初的美国，是从日常生活和对话、运动心理学和教育学等学科中发展出来的一种新兴的、有效的管理技术，能使人洞察自我，发挥个人的潜能，有效地激发并发挥团队整体的力量，从而提升企业的生产力。

序言

习惯改变你的人生

摆脱负面情绪的思维习惯

开发这些思维习惯的契机在“前言”中已经做了阐述。这些思维习惯的开发并非基于我的个人经历，而是在以下3个观点的基础上建立的系统化思维。

❶ 研究走出逆境的人们

为使书中的思维习惯具有实践性，我首先通过采访、传记研读、实例研究等方式，参考并研究了包括运动员、经营管理人员、艺术家、历史伟人、我的教练法培训对象等共计一千多个案例。

如何面对、接受危机和苦难，这些人身上有着共通的地方。既定事实只有一个，但人们的接受方式和认知方式多种多样，是可以选择的。成功人士的关键，在于具备了战胜逆境和克服困难的思维习惯。

如果能模仿他们的思维习惯，就能得到摆脱消极情绪的力量。

本书将这些成功人士的共同点总结为下页图所示的9个习惯。

此外，本书从研究对象中摘选出一些人物，通过他们的事例，向你解说思维习惯的养成方式。这些成功人士是：

铃木一朗（西雅图水手棒球队外场手）、高桥尚子（悉尼奥运会女子马拉松金牌获得者）、羽生善治（将棋棋士）、松下幸之助（松下电器创始人）、圣雄甘地（印度民族解放运动的精神领导人）、孙正义（软银集团董事长兼总裁）、木村秋则（著名的果农）、泽田秀雄（日本 HIS国际旅行社创始人）、南部靖之（保圣那集团创始人）、天野笃（日本天皇心脏手术的主刀医生）等。

2 研究超越历史的思维方式

“一日即一生”“不打不成交”“塞翁失马，焉知非福”，这些超越时代，历久弥新，被传诵至今的格言中，蕴含着改变人们思维方式的独特力量。

虽然各自的信仰不同，但佛教、基督教等宗教教谕的共同之处在于：积极正向的思考方式。我们关注并研究了这些宗教的格言和教谕，在本书各处多有介绍。

3 运用心理学的方法

书中，我们应用了专业的教练法、神经语言程序学（NLP）、认知科学、行动科学等多种心理学的方法，解说如何具体掌握这9个习惯。

而且，这些方法不仅应用于我自身，在许多客户的教练法培训和研修中均已实践应用过。

本书的最终目的在于促使大家能够将方法付诸行动，因此写作时对习惯的具体养成方法着墨颇多。

以上即为本书出版的思路。言归正传，9个习惯对于不同的人，或为强项或为弱项。接下来让我们来诊断一下你的思维习惯吧！

摆脱负面情绪的 9 个思维习惯

习惯 1　接纳原本的自己

习惯 2　改变看法而非别人

习惯 3
彻底地具体化

习惯 4
从各种视角来看问题

习惯 5
专注于能做的事

习惯 6
接受命运

习惯 7
放弃完美主义

习惯 8
看事物积极的一面

习惯 9　活在当下

诊断你的思维习惯

下面是诊断测试一览表和解说资料，赶快来测一测吧！

步骤1　诊断测试

诊断方法

①下表中有45个问题，左右两部分是对照性内容，请凭直觉选择符合自身情况的答案，并画上对号。

②将下表中“问题（右）”的对号数填写在“合计”一栏中（最大数为5，最小数为0）。

思维习惯诊断测试

	问题（左）	问题（右）	合计
习惯1	□缺乏自信，讨厌自己	□富有自信，喜爱自己	
	□总是关注比自己做得好的人，与其对比后产生自卑感	□能客观地比较自己和他人，发现自己的优点或强项，有一定自信	
	□认为自己是个讨厌的人，自己能力不够	□认为自己大体上是个好人，有能力和潜力	
	□在意自己的缺点多于优点	□对自己的优点感到自豪，认为缺点是自身的一种特质	
	□遭遇小失败会强烈地否定自我，认为自己不行、自己无能	□遭遇小失败仍能肯定自我，认为自己一定可以做好	
习惯2	□通常以自我为中心思考问题，不善于换位思考	□善于体察对方的情绪和需求	
	□因对方的短处心烦意乱、情绪受到干扰	□善于发现对方的优点而非缺点	
	□按字面意思浅显地理解对方的语言，感到焦虑、情绪低落	□深刻理解对方话中真实的意思，能够冷静地接受和理解	
	□至今无法原谅伤害过自己的人	□已原谅曾伤害过自己的人	
	□是善恶分明的人	□是不太轻易明确善恶的人	

	问题（左）	问题（右）	合计
习惯3	□任由焦虑滚雪球般地不断膨胀，总在担心“会不会……”	□明确知道自己真正担心什么，深入思考直达行动层面的解决方案	
	□毫无根据地揣测对方的心情，进行否定的猜想，认为“他一定在说我的坏话”“他一定讨厌我”	□即使对方用了否定的字眼，动作和表情带有否定的意义，也不让自己消极的感觉膨胀，认为“这或许只是偶然的”	
	□一旦发生不好的事，觉得一切都是自己的责任，过度自责	□认为不好的事在一定范围内是自己的责任，不过度自责	
	□只专注自己关注的事情，在没有充分依据的情况下，武断认定自己的想法是正确的	□能以事实为依据进行思考，并修正没有根据的想法	
	□不能拿出方案和行动去解决问题	□能将问题具体化，思考怎样解决，知道现在该怎样做	
习惯4	□一旦遭遇不利，往往会感情用事	□情况越复杂越能保持冷静	
	□不能冷静客观地审视自己所处的状况	□能客观冷静地从第三方的视角审视自己所处的状况	
	□遭遇不利，感觉“痛苦会一直持续”	□遭遇不利也会借鉴以往经验，认为“这只是一时的”	
	□经常被人评价为眼界狭窄	□经常被人评价为眼界开阔	
	□在紧张、动摇的时候，不能很好地转换情绪	□在紧张、动摇的时候，能从多个视角思考，保持冷静	

	问题(左)	问题(右)	合计
习惯5	□过于在意和担心公司业绩，整体的经济走势	□思考自己可控的事情，并专注于其中	
	□对公司方针、上司的能力不足日益不满，牢骚满腹	□能专注于自己能做的工作，思考如何提高自身能力	
	□沉浸在失败的后悔当中，认为“自己完全可以做得更好”	□能找出需要解决的课题，思考今后的行动，而不是纠结于过去的失败	
	□面对逆境，感觉自己无能为力	□无论身处怎样的逆境，都能思考自己能做的事并能采取行动	
	□过于在意结果，迟迟不能行动	□有时能不关注结果，而专注于过程	
习惯6	□一直后悔过去的失败	□能够放弃执念，认为过去的失败已然过去	
	□过于关注经济环境和公司方针，心头萦绕着不满和忧虑	□能够接受经济环境和公司方针等不可改变的事情	
	□无法接受已经发生的不幸（疾病或事故等），一直在后悔	□能接受已经发生的不幸（疾病或事故等），认为这是命运的安排或是自己生命的一部分	
	□认为如果发生痛苦的意外情况，自己将无法承受	□无论发生多痛苦的事，都能预估并接受最糟糕的状况	
	□稍有不遂意，便会感觉焦虑和不安	□认为不如意之事常有，可以接受不公平	

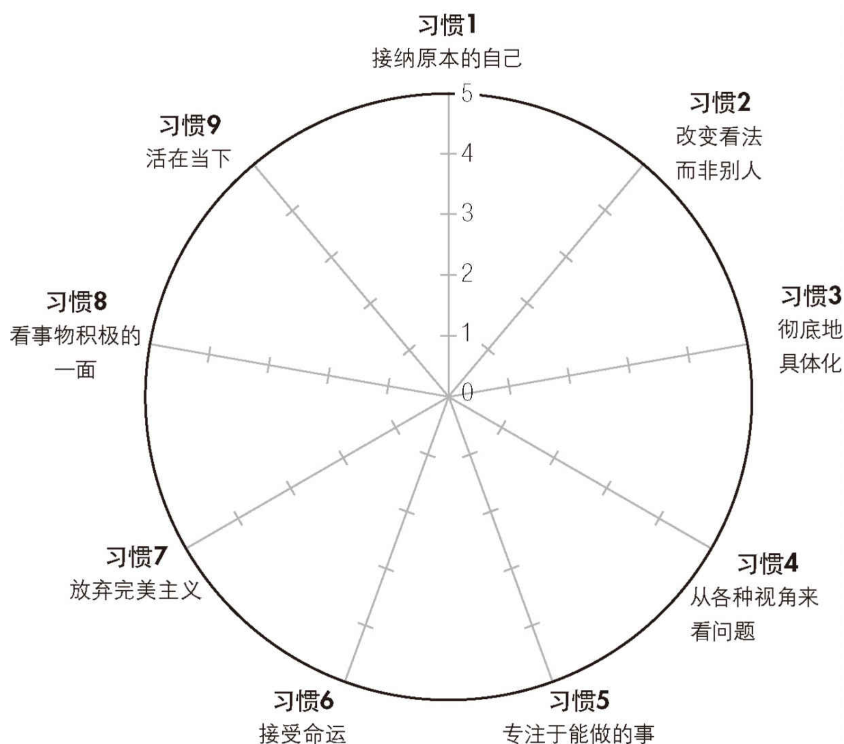
	问题（左）	问题（右）	合计
习惯7	□对自己苛求唯一标准，施加不必要的压力，认为“应该如此”“必须那样”	□能够允许自己或他人有些许的例外和过错	
	□对初次挑战的工作或事情感到过度紧张和不安	□对初次挑战的工作或事物，允许自己某种程度上冒险尝试、勇于失败	
	□具有极端思考倾向，认为事物非黑即白，不能容忍灰色地带（模糊状态）	□认为事物也有灰色地带（模糊状态），能够持有除黑、白之外的多种标准	
	□如果事物无法按既定方案推进，会自我厌恶	□自己的理想或某个想法未能按既定方案推进时，能够原谅自己，认为“自己已经尽了最大努力”	
	□如果没得到事物顺利进展的明确保证，就不能付诸行动	□认为任何事情都需反复试验，能付诸行动、勇于尝试	
习惯8	□对过往的失败耿耿于怀、不能自拔	□能从过往的失败中总结教训，促进自我成长	
	□对于杂事和上司委派的高难度工作，大多只是感到焦虑	□对于杂事以及上司委派的高难度工作，能从中找到积极意义并尽力而为	
	□悲观地预测将来，对将来感到不安	□能够乐观地描绘将来，认为将来定会变得更好，会有好事发生	
	□对身边的人和日常发生的事经常感到焦虑，总是不愉快	□对周围的人和日常发生的事多怀感恩之心	
	□不明白工作的意义在哪里	□能从现在的工作中感受到自己的成长，对客户和社会的贡献	

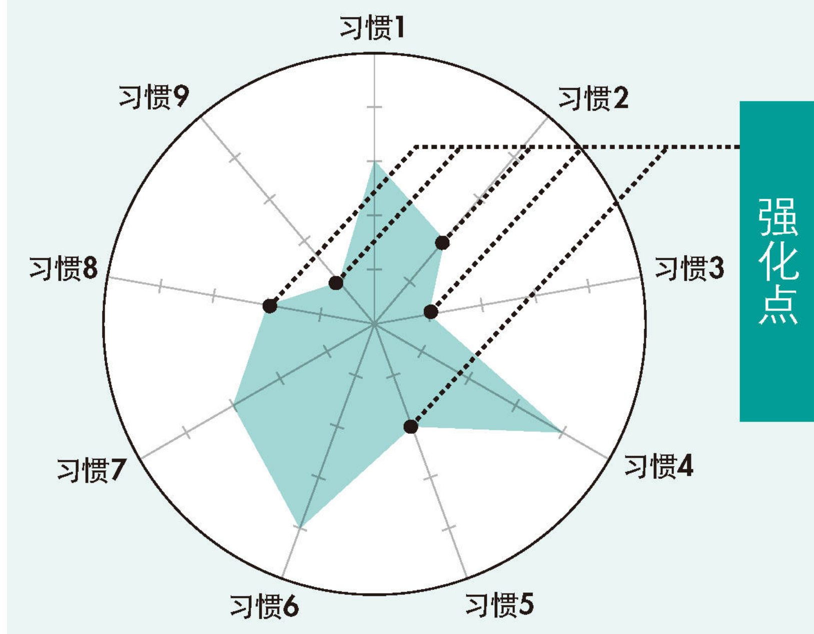
	问题（左）	问题（右）	合计
习惯9	□周六、周日也在思考工作	□周六、周日能将工作暂时搁置，享受个人生活	
	□事情一多便无法专注	□事情再多，也能专注于眼前的工作	
	□属于专注力弱的类型	□属于专注力强的类型	
	□头脑中时常萦绕着过往的失败和对未来的担心	□即使对未来有些许担心，也能愉快地度过今天	
	□总是放大对未来的担忧，认为“会不会……”	□能将努力思考也无法解答的问题，暂时从头脑中剥离	

步骤2　蛛网图

请参考下一页的范例，将 9 个习惯的得分在下面的图表中做出标记。

计分图表





请标记出每个习惯的得分，用直线将其与邻近习惯的得分连接起来。所有得分连接后会形成一个多角形，图形凹陷的习惯，就是自己有待强化的习惯。

步骤3　9 个思维习惯概要

本书采用一览表的形式，概括介绍 9 个思维习惯。对比你的思维习惯诊断结果，让我们提前看一看如果具备了有待强化的思维习惯，你将会获得哪些改变。

思维习惯 1　接纳原本的自己

接纳包括优缺点在内的原本的自己，拥有适度的自信

1. 有自信
2. 不易消沉
3. 不过分自责

思维习惯 2　改变看法而非别人

通过改变自身看法而不是试图改变对方，消除人际关系中与他人之间的情感隔阂

1. 不容易相处的人越来越少
2. 焦虑减少
3. 能够信赖他人

思维习惯 3　彻底地具体化

面对不安和恐惧，能将事情具体化，排除不明朗的状态，找到解决方案

1. 战胜莫名的不安
2. 能找到具体的解决线索，而不再兀自烦恼
3. 不再放大不安的感觉

思维习惯 4　从各种视角来看问题

脱离自己的立场，站在多个视角（过去、未来、对方、第三方）思考问题，能时常保持冷静

1. 能有效控制情绪
2. 虽然眼界狭窄，却能站在客户和对方的立场考虑问题
3. 创意不断涌现

思维习惯 5

专注于能做的事

关注自己能做的部分，并积极采取行动，不再关注不可改变的事

1. 不再满嘴怨言、牢骚满腹
2. 能迅速行动、不空谈
3. 凡事不拖延

思维习惯 6

接受命运

认为自己所处的环境和痛苦的状况是无法改变的，并能够接受

1. 不再烦恼于自己无能为力的事
2. 不再担心未来和不可预测的问题
3. 不再纠结于过去的失败

思维习惯 7

放弃完美主义

远离或 0 分或 100 分的极端思维方式，设定多个标准，进行弹性思考

1. 稍有不完美，也不再自我否定
2. 不期望完美，能马上付诸行动
3. 不怕犯错，能灵活把握、随机应变

思维习惯 8

看事物积极的一面

能心怀感恩，发掘过去发生的事件对未来的意义，提高自己的积极性

1. 视线不仅投向现在，也能看到未来
2. 产生迎接新挑战的力量
3. 常怀感恩之心，能保持人际关系的良性互动

思维习惯 9

活在当下

将对过去的后悔和对未来的焦虑搁置一旁，集中精力于当下这一瞬间

1. 能够集中注意力，不再胡思乱想
2. 周六、周日能果断放下工作
3. 不以牺牲当下换取未来

用书写造就习惯

为更好地改变思维习惯，进行客观的自我对照并书写下来是十分重要的。仅在头脑中模糊不清地思考，是无法有效控制思维的。将思维习惯写在笔记本上是应用新思维习惯的前提。

为培养新习惯，请准备一本专用的思维习惯笔记本。

另外，本书介绍的思维习惯并非只用于一时，对于长期思维习惯的养成也是有益的。只是长期习惯的养成大概需要6个月的时间，请做到心中有数。虽然耗时较长，但在长期习惯养成后，陷入消极情绪的情况将会急剧减少。

在最后，还请你把本书的内容当作一种智慧而不是知识。

知识和智慧的区别在于是否加入了体验。本书提供的是具有知识高度的、加入了实践体验的内容，因此应归类于智慧。

接下来，让我们从第1个习惯开始吧！

第1个习惯

接纳原本的自己

爱自己是终身浪漫的开始。

——英国剧作家 奥斯卡·王尔德

技能 1

以“特质”观代替“差距”观

要点

接受原本的自己，
对自己抱有期待而非自卑感

轻松摆脱负面情绪的人通常能接纳原本的自己。他们以人皆有优缺点为认知前提，在和别人比较时能以“特质”观覆盖“差距”观。

怎样看待自己叫作“自我评价”。如果自我评价过低，无论做什么都会自卑和自我厌弃，累积压力，陷入消极看待问题的模式。总将自己的短处与他人的长处进行对比，进而产生自卑感。

我有一位男性朋友，东京大学毕业，在大学期间做过模特，是被众人羡慕的堪称完美的人，但他自我评价很低。这缘于他童年时代一直被父母拿来和别人比较，常被说成“你不如××”。在东京大学又是天外有天，人外有人，模特界亦概莫能外。他认为自己无论身处哪里

都是平庸一族。

与此不同的是，先天无手无脚的乙武洋匡先生，在其自传《五体不满足》中却呈现出很高的自我评价。因为自他出生时，其父母就明确了自己的想法："这孩子出生时便独具个性，我们不和其他孩子做比较。"

如此看来，恰当的自我评价可以使人们能够接受失败，即便失败也能在失败经历中借鉴可取之处，做到期待下次挑战，实现与原本的自我和睦相处以及自我塑造，这是十分重要的。

逸事

著有《五体不满足》的乙武洋匡先生自小被灌输"人，生而不同"的观念，因而其自我评价很高。

据说乙武先生的父母在孩子出生时就明确了想法，认为"这孩子出生时就独具个性，自然连饮奶量、睡眠时间都与众不同，我们不和别人进行比较"。

我们来试试吧

提高自我评价的方法

步骤1

养成看自己闪光点的习惯



不放大缺点，

不低估优点，

客观地发掘自己的闪光点！

聚会中，活跃气氛的人更易获得瞩目，但没必要大家都来当聚会明星。能够顾及身边的人，点取饮品，体恤贴心的人，同样是闪亮的存在。

步骤2

失败说到底是行动上的失败



有些事情失败了也不要过分自责，

说到底，仅仅是行动和方法上的失败，

要区分对待、辩证思考。

约会失败的原因在于饭店的选择和话题的切入不够精准。不要陷入自我否定的思考模式，认为“为什么我不行啊”。

技能 2

接纳多样的自己

要点

接纳多样的自己，
演绎出美妙的变化

看似是缺点的部分，却成了对方的特质或独有的风格，这种情况不在少数。不过度修正缺点更符合人性，有时也会赢得他人的共鸣。完美的人身上没有漏洞，会让人无法充分信任。

心理学者林维尔构建了自我复杂性理论。

简单地说该理论认为“片面认知自我的人易遭受挫折，多角度认知自我的人更耐受挫折”。

例如，单纯片面地认为自己很强大、有泪不可轻弹，要努力、不能懈怠，这样的人往往更容易自我否定。因为人都有想哭鼻子和想稍稍偷懒的时候。

相反，多角度认知自我的人能够原谅自己：“唉，又这么干啦！”他们认为自己时而马马虎虎，时而规规矩矩，既内向也有外向的一面。

一旦接受了现在的自己就能直视自己的缺点。自我评价过低的人不能直视自身缺点；而自我评价过高的人，一旦被人指摘缺点又往往会采取攻击的态度。

说到底，只有接受原本的自己，我们才能站到变化的起跑线上。而爱上原本的自己，对于精彩的人生亦是必不可少的。

逸事

史上留名的棒球名手长岛茂雄，因其天然而自由奔放的个性深受粉丝们的喜爱。

提到巨人队的长岛茂雄先生，自不必说他完美的球技，还有许多

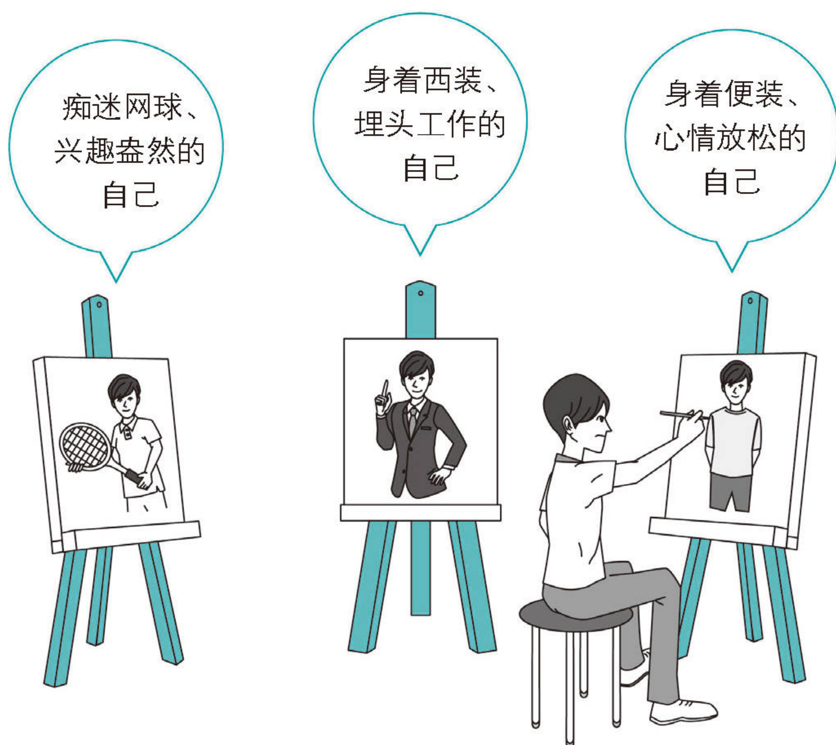
关于他的有趣传说。据说，他“去的时候还开着车，回来时竟忘了，坐着公交车回来了”“指导棒球时，全是拟声词，让人听不懂”。想来人若过于完美，必然不能成为天才。

我们来试试吧

接纳多样的自己的方法

步骤1

写出自己蕴藏的多样性



试着想想

有多少完全不一样的自己。

人就是这样："虽然很××，但也有一些○○的方面"。这并不矛盾，而是自己多个侧面中的一面，先试着把这样的点都写出来吧！

步骤2

接纳刚刚写下的内容



在多样化的范畴内思考，

接纳自己的多面性。

姑且搁置不提那些自己特别想改正的点，在内心允许的范围内，

接纳并告诉自己“这也是我自己啊”。

技能 3

修正自我原则

要点

放松过于紧箍的自我原则，
宽容对待自己，
让自己从压力中解放出来

所谓自我原则，是无意识中对自己起作用的指令：“我应该××”“我必须做××”。大脑有对自己制定原则的倾向。

自我原则是无意识中人们深信的理念，左右着人们的思考和行动。这些原则主要是由幼年时期（7岁左右）父母经常说的话、自己所处的环境造就的。

“我应该这样”“我必须这样”，这些自我原则给人以纪律严明之感。拥有自我原则也有好的一面，因为完全没有自我原则的人，可以说是不受欢迎的。

但是，“应该这样”“必须这样”，过多的自我原则会紧逼自己，让人积累压力，折磨自己，最终陷入自我厌恶的境地。其原因在于，只要不符合自我原则，当即判定为NG（不可以），人就会过度自责。从而导致自我评价过低，认为“我总是不行”“我没努力”“我总是半途而废”。

自我评价低的人遵守着许多极端的自我原则。而自我原则过多，

生活和人生都不会自由。

顺便说一句，严格遵守自我原则的人会以同样的原则严格要求别人。放松紧箍的自我原则，对自己宽容的同时也会对别人宽容。

逸事

心理学中将驱动自己、不得不做的5件事阐述为著名的“5个驱力”。

5个驱力表现为：①要完美（我应该时刻追求完美）；②讨好他人（我不可以让对方失望）；③要更努力（我绝不可以懈怠）；④要赶快（我要尽快）；⑤要坚强（我应该变得更强）。

我们来试试吧

修正自我原则的方法

步骤1

将内心的自我原则数值化

5 个驱动力

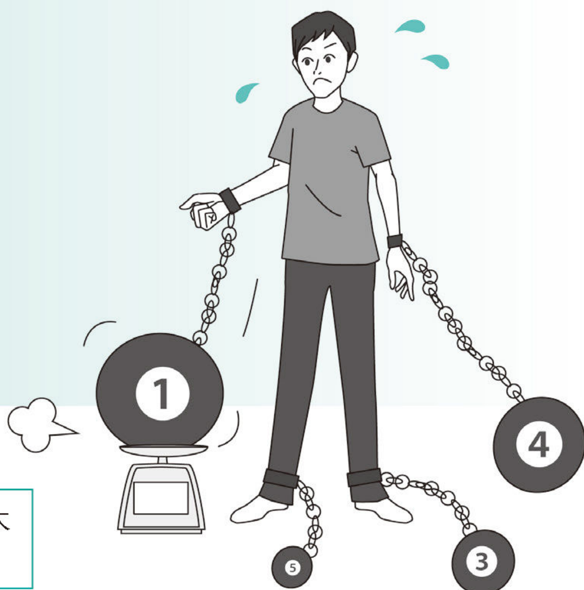
①要完美

②讨好他人

③要更努力

④要赶快

⑤要坚强



哪一个在发挥更大的作用呢?

是哪一项沉重的原则在发挥作用？

用数值来确定吧！

参照5个驱动力，写出工作和生活中自己身上起作用的原则。每一项以10分为满分，通过计算看看你能得多少分。

步骤2

放松紧箍的自我原则



放松紧箍的自我原则，

将自己从过多的原则中解放出来。

选择那些得分较高、让自己产生压力的原则，尝试用新词汇代替原来的措辞，例如用“……比较好”代替“应该……”。

技能 4

明确自己的坐标

要点

如果能看到自己的成长，
便能爱上原本的自我

2006年都灵冬奥会中获得花样滑冰金牌的荒川静香，虽身为一流选手，比赛当中却也因自我评价不稳定，陷入了低谷。

据说低谷时，荒川重新调整了心态，让自己“不和别人比，要和昨天的自己比”，并且践行了这句话。

自我评价过低的人总想和别人比。通过与他人的比较，确认自己的存在。采用社会的标准和他人的价值观衡量自己，来维持自我评价的稳定。

然而，越比较越会觉得别人更厉害、自己不行，因此深感自卑。

在社会普遍的价值观和公司的标准中，我们不能避免被比较、被衡量，然而进行自我评价时，通过比较才能实现的自我评价是不能让我们保持本色生活的。既然如此，我们该怎样进行自我评价才好呢？

一个方法是明确自己的坐标。你“要成为什么样的人”“想做什么”“拥有怎样的价值观”，明确这些想法会让你有清晰的坐标。

同时，像荒川女士那样，和过去的自己比较。哪怕是点滴的进步，通过保持努力的姿态去一步一步突破，这样做的同时就能爱上原本的自己。

逸事

荒川静香，奥运会花样滑冰金牌获得者，不和别人而是和过去的自己竞争。

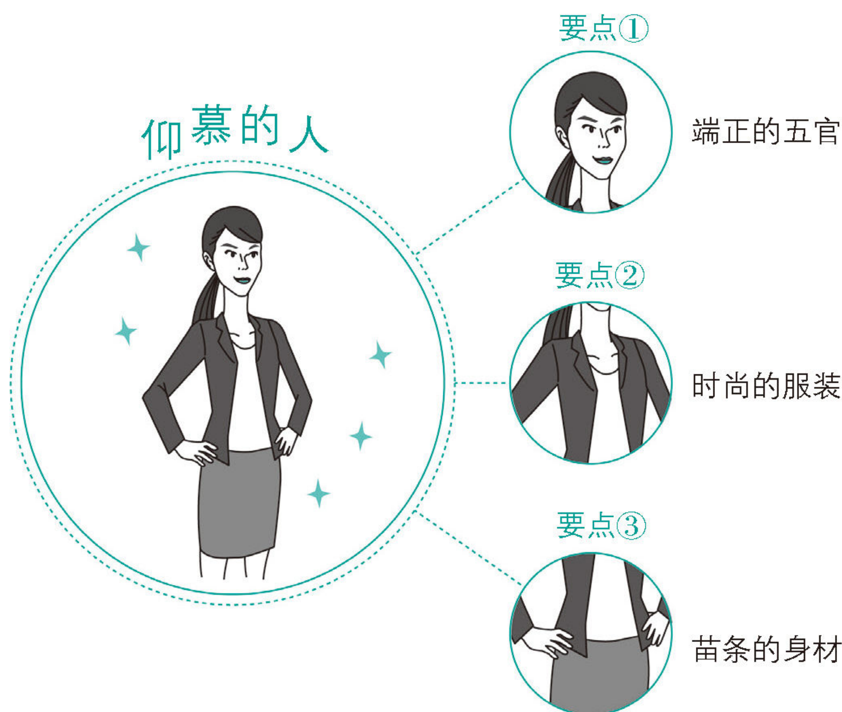
接受采访时，她说：“对我来说，最重要的不是名次和奖牌，而是与获得世界锦标赛金牌时的自己相对比，现在是否有所进步。如果我的实力和表现还是老样子，真的会觉得心有不甘。”

我们来试试吧

明确自我坐标的方法

步骤1

制定自己的目标



如果有仰慕的人，

具体明确自己仰慕对方的哪些方面。

描绘目标和理想中的形象时，重要的是暂时不考虑“能不能做

到”。如果你有仰慕的人，就具体思考自己仰慕对方身上的哪些方面吧。

步骤2

明确自己的欲求



思考自己做什么时

心情最雀跃。

所谓自己的需求，关键的点是“自己对什么最期待”。列出过去让你雀跃不已的事情，深入探索什么能令你充满期待。

技能 5

乐见成长的自己

要点

持续感受成长，
接受现在的自己

心理学的理论研究发现，人都有持续成长的根本需求。人们确立年初的目标，如考取资格证书、学习英语、学习技能等都是为了满足成长的需求。

而在这个过程中，能否感受到成长，比成长的事实本身更重要。即便每天都在进步，如果不能实际感受到，人的需求也得不到满足。不断积累成长的感觉，人就能对未来抱有希望，进而接受现在的自己。

我的一位客户对自己没信心，于是我要求他讲述当天学习到的、感觉有进步的3件事。这样持续了大约1个月，他意识到自己在不断成长，自我评价也逐步提高了。反馈时也说自己现在乐于回顾每天的生活，开始对未来抱有希望了。

如果不做这样的讲述汇报，他会继续停留在以往的思维模式中，不断自责，热情锐减，不断诘问自己“为什么会失败”“下次还会同样失败吧”“我为什么总是不行”。

即使失败，也要努力从中探寻成长的痕迹，这是体验成长的最好方式。正因为不完美，才具有向上发展的空间。一旦对发展中的自己抱有期待，就会喜欢自己。而且，如果能够专注于自我成长，就能放弃比较，按照自己的标准生活下去。

逸事

身为创业者，在众多领域取得成功的福岛正伸老师曾说过：“人生中只有成功和成长。”

先生有言：持续去做，定会成功；失败中学，以为进步。因此，人生中唯有成功和成长。他还强调，“感受成长的喜悦”比人生的结果更为重要。

我们来试试吧

乐见自我成长的方法

步骤1

站在积极的视角回顾每一天



思考当天进展顺利的事情和新的发现。

回顾当天，将完成的事、成长的点、学习到的东西记录在笔记本上。记录时，先不要反省，养成从积极视角回顾的习惯。

步骤2

思考今后持续成长需要采取的行动



回顾课题时，

要坦诚面对自己，提出有行动指向的问题。

回顾、反省这一天时，关键是要提出具有行动指向的问题，问自己“接下来怎样努力”。

第1个习惯

接纳原本的自己

总　结



和他人比较时

发现自己的优点，
以“特质”观代替“差距”观



否定自我时

写出自己身上的多样性，
将这些作为真实的自己给予接纳



因自我原则而陷入痛苦时

找出太过紧箍的自我原则，
用新词汇替换，让自己轻松起来



深感自卑时

清晰定位自己，
明确自己理想中的形象



没有自信时

回顾当天的进步，
思考怎样才能持续成长

第2个习惯

改变看法而非别人

人生最美丽的补偿之一，
就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。
——美国思想家 拉尔夫·爱默生

技能 6

宽容地对待差异

要点

与价值观不同的对象合作，
发挥更高的水平

在培训中，我采用沟通的四分法，践行了尊重差异的理念。四分法所说的四个类型分别是：①按自己的意愿推进工作的控制者；②和他人关系融洽地推进工作的推动者；③慎重完美地推进工作的分析者；④支持他人、推动工作的支持者。培训时，将同一类型的人集合起来，通过交谈和阐述想法，让他们意识到人是通过自己的价值观来审视对方的。

曾经，我非常讨厌公司里的一位领导。每次汇报工作，总会被他批评“你说的我不明白”，导致我每天去公司都很压抑。

不过，在学习四分法后，发现那位领导其实属于第三种类型，因此我尝试投其所好，尽可能通过具体的事例进行工作汇报，后来他竟夸赞我的汇报简单易懂。而在了解到眉头紧锁、脸色难看也是这个类型的人具备的特质后，我就渐渐理解这位曾经讨厌的领导了。

我们喜欢与自己价值观相同的人，往往疏远那些与自己价值观和想法不同的人。但工作中只有与价值观不同的人合力才能创造出更大的成果。因此，我们必须尊重差异，与个性不同的人协作。

最重要的不是改变对方，而是改变自己的看法，接受差异。

逸事

据说印度人在听完龟兔赛跑的童话后，认为错在乌龟没有叫醒午睡的兔子。

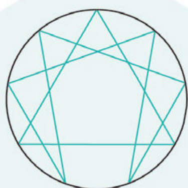
根据宗教学者增原良彦的介绍，不同国家对这个童话的解读不同。多数日本人对乌龟抱有好感，认为它因为勤恳努力获得了最后的胜利。但据说印度人却对乌龟持否定的看法，认为“叫醒兔子能体现朋友的情谊，而乌龟没有体现出友情”。

我们来试试吧

宽容地对待差异的方法

步骤1

增加看待差异的视角







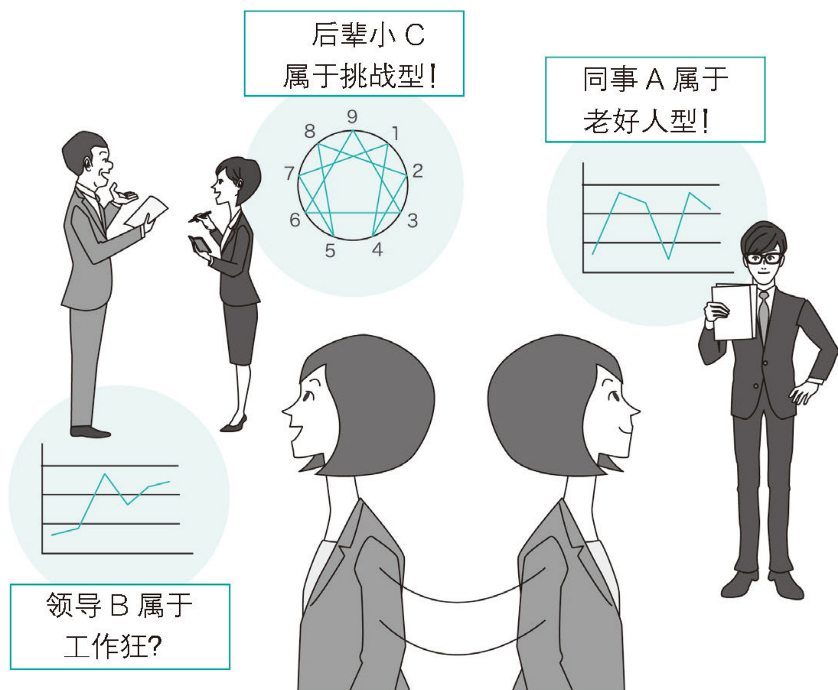
运用各种性格分析工具深入了解自己，

增加观察他人的视角。

人们总是试图通过自己的观察了解对方，因此为了更客观地观察自己和他人，有必要使用先进的性格分析工具，加深自我了解，增加观察他人的视角。

步骤2

观察后，加以接受



平日里，从新增加的视角去观察别人，

提升自己接纳差异的能力。

接受各自的不同，可以提升自己的包容能力。这样做的同时也会接纳原本的自己。

技能 7

真正站在对方的立场去想象

要点

站在对方的立场，

可以看到自己视角看不到的事物

人际交往中，我们对对方感到烦躁、憎恶时，眼界会随之变得极度狭窄，只能从自己的立场看事物。如果极其讨厌某人，试着站在对方的立场，会意外地发现许多自己视角看不到的事物。

举例来说，对于自己特别讨厌的领导，人们往往会单方面地患有被害妄想症，认为“万恶之源是他的性格，我没有错。我那么认真地工作，他却那样说，真是过分”。

事实只有一个，但看法因人而异。这样说的原因在于，并非每个下属对那位领导都持有同样的看法。人们要么是通过自己的价值观去观察他人，要么是聚焦于厌恶的那一个点去评价对方。

我们的大脑无法看到原本的事实，而是简单地通过自己的价值观来判断对方。

即将介绍的做法会让你发现，真正站在对方的立场，会看到世界真是惊人地不同。站在拥有许多员工的领导的立场，会看到许多至今未曾想过的事物。

而且，站在对方的立场去理解对方，渐渐地也就能了解自己。

逸事

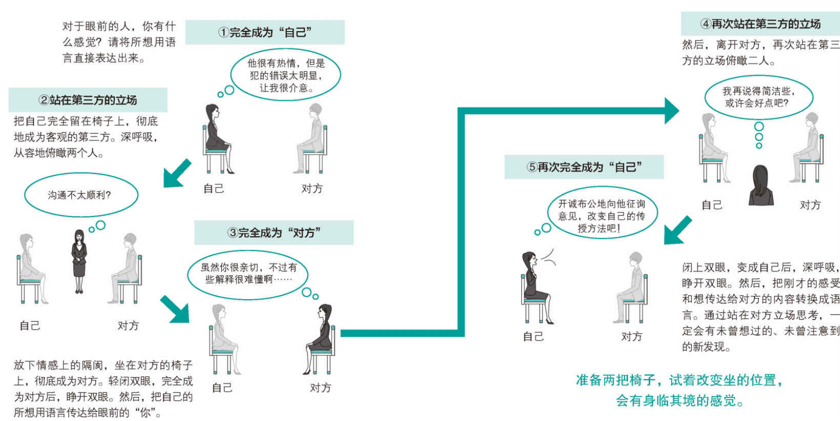
女儿向顽固而又严厉的父亲表达了感谢之情后，终于能够理解父亲的孤苦心境了。

读过名作《镜子的法则》后，90%的人都流下了眼泪。主人公为了解决儿子在学校受人欺辱的问题，在对心理学有深入研究的朋友的劝说下，给多年来与自己关系不睦的父亲打电话表达了感谢之情。电话中父亲放声大哭，在沟通的过程中，女儿终于理解了父亲真正的想法。

我们来试试吧

站在对方的立场去想象的方法

试着站在自己、第三方和对方的立场，设想他们的情感



技能 8

宽恕难以宽恕的人

要点

宽恕对方，压力会减轻，人际关系会得到改善

因领导印度民族独立运动而闻名的精神领袖圣雄甘地为消除印度

和巴基斯坦的纷争，甚至绝食到濒临死亡的状态。他最终被一名顽固的印度教教徒暗杀。

在身中3发子弹后，甘地用手碰触自己的额头。据说这个动作意为“我宽恕你”。

作为常人，尽管我们可能无法达到甘地的境界，但是他身上体现出来的“宽恕”的意义有多重要，是不必特别强调的。

不论是谁，在过去的人生中都有无法宽恕的人吧？例如欺辱过自己的人、背叛过自己的人、昔日的恋人、对我们恶言相向的人等。

已故的渡边和子女士曾任圣母清心女子大学理事长，她在著作《静候绽放的时光》中这样写道：

“人的心意不能完全互通。因此，无论多么信赖对方，也不可以100%地信赖。信赖98%，余下的2%作为预留，当对方做错事，宽恕他的时候使用吧。”

在人际关系中容易感到压力的人大多不擅长宽恕。然而，宽恕对方，自身压力就会减轻，人际关系也会趋向好转。为了我们自己，养成宽恕对方的习惯吧。

逸事

甘地说过：“宽恕是自身强大的明证。”他在胸口中弹、濒死之际，仍然选择宽恕了对方。

我们从甘地留下的名言中可以学到宽恕的强大力量。他说：“软弱的人不懂得原谅，原谅是强大的证明。”“我知道非暴力比暴力更好，原谅比起惩罚更需要强大的勇气和力量。”

我们来试试吧

如何宽恕难以宽恕的人

步骤1

思考可以感谢的事





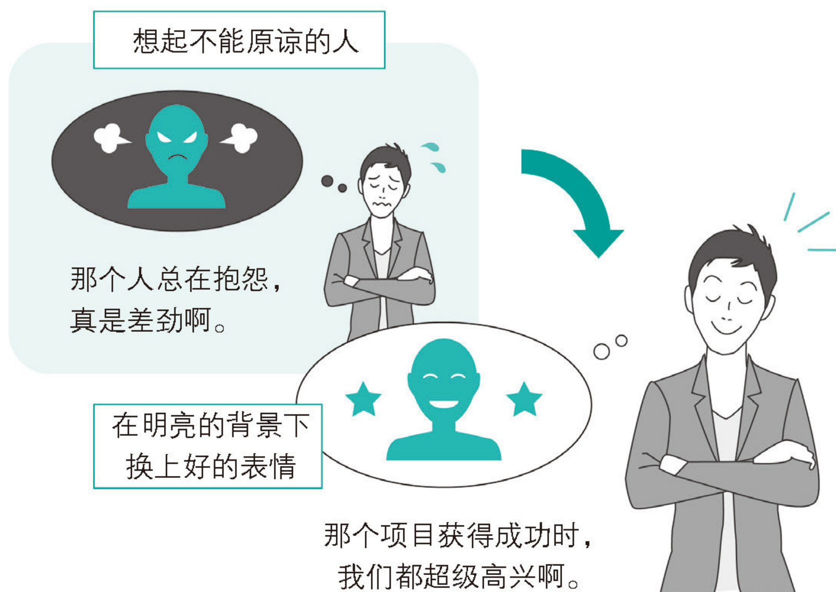
即便是情感上不能原谅的人，

随着时间推移至今，试着在他身上寻找可以感谢的事情吧。

尽可能多地写出，从过去到现在那些自己无法原谅的人，以及不能原谅他们的原因和事件。时至今日，努力在他们身上寻找可以感谢的事。

步骤2

把回忆变得美好



试着在明亮的背景下，换上好的表情，

去回想那个不能原谅的人。

想起某人时，背景的颜色、自己的表情会对情感上的好恶产生影响。将背景换成喜欢的亮色，换上好的表情，对讨厌的那个人的情感也会发生惊人的改变。

技能 9

践行率先付出

要点

思考如何付出，
去构筑更为丰富的人际关系

被信赖的人共同的特点是他们会率先付出。付出的有金钱、信赖、体贴、亲切感、倾听，不一而足。而且，他们不期待回报，对付出本身备感喜悦。

《犹太人大富翁的教导》（大和书房出版）的作者本田健先生曾经说过，世间的法则是“得到的只有付出的那么多”。这被称为“付出与回报”法则，但是回报未必马上就能得到。因此，“如果能以付出为中心进行思考，人际关系将会全面好转”。

社会心理学中有一个著名的回报法则：人在得到时，会产生回报的想法。试吃产品后，不购买会感觉不自在。如果不返还，人们会感觉不舒服。

只不过，这个法则的顺序很重要。选择做“先付出后得到的人”还是做“先得到后付出的人”，顺序不同人生会大不相同。

接下来，来看人际交往中能够给予对方的东西有哪些。感谢，体贴，珍惜对方的存在，关心，称赞，帮助，礼物，理解，微笑面对，等等。毫不吝啬地付出这些的人，才能被人理解，被人珍视，得到帮助，被人感谢，才能构建更为丰富的人际关系。人际关系的充实与否将会大大影响人生的丰富程度。

逸事

电影《让爱传出去》的主人公在践行“帮助3个人”计划的过程中，不断看到奇迹的发生，整个世界都在发生着改变。

11岁的主人公、少年崔佛在社会学课上被要求完成“从今天开始改变世界”的作业。他认为如果能“帮助3个人，让爱传递出去”，或许

世界将不断被善意包围。实践的结果是，他发现世界产生了善意的连锁传递。

我们来试试吧

践行率先付出的方法

步骤1

每天让3个人展露笑颜



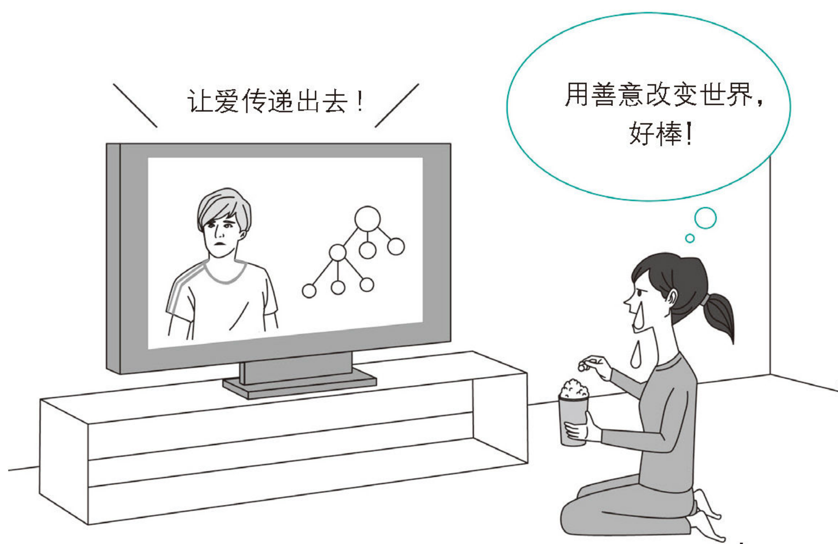
在饭店里夸赞身边的人，

也是让人展露笑颜的方法之一。

在公交车上让座，在工作中帮助对方，在饭店里称赞身边的人，无论事大事小，每天让3个人展露笑颜吧。

步骤2

提高热情



定期观看会令人充满爱的影片，

牢记影片的精神。

定期观看会令人充满爱的影片，让影片中的感人片段燃起自己内心的付出精神，永不忘记。

技能 10

划出最适当的界线

要点

通过适当的自我主张，划出界线，

创造舒适的人际关系

有着“培训第一人”之称的塔伦·麦达纳在其著作《人生改造宣言》（税务会计协会出版）中讲述了一位名叫苏珊的女孩，她的人际关系紧张，人生不尽如人意。

“苏珊是零售店的销售助手，因为领导极其粗暴蛮横，她每天过着痛苦的生活。领导随意对部下发火、大声喊叫、倾泻愤怒，因为一点小错误，他就会对苏珊大喊大叫。同时，苏珊也因为操着一口中西部方言被同事们随意取笑。”

作者所说的便是失去了界线的例子。

所谓界线是指别人不能对自己做的事情，是保护自己，使自己处于最好状态的界线。

苏珊在心理培训师的建议下，决定“不再忍耐别人的大声斥责、别人的玩笑、别人的利用”，于是苏珊的一切立马发生了改变。同事们不再取笑她，朋友们不再利用她，人际关系也趋于好转。

界线是人际关系中，让自己生活舒适所必须设置的。比如，在深夜或凌晨接到来电，和别人约好时间却要苦等，对方不遵守交货时间、出言不逊，这些都是没有维护好舒适界线的状态。这时，你有必要向对方提出自我主张，要求对方不可越界。

逸事

苏珊因人际关系的烦恼未能过上理想的人生，当她决定划出人际交往界线后，人际关系马上趋向好转。

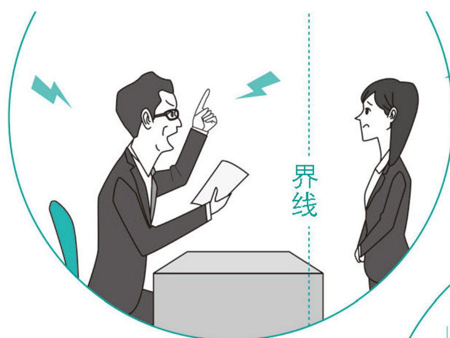
苏珊在心理咨询师的建议下，决定“不再忍耐别人的大声斥责、别人的玩笑、别人的利用”，于是苏珊的一切都发生了改变。同事们不再取笑她，朋友们不再利用她，人际关系随之趋于好转。

我们来试试吧

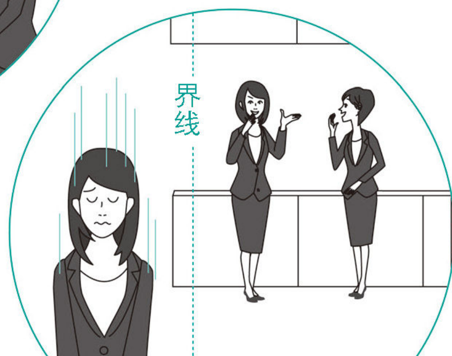
保持界线的方法

步骤1

思考你想与哪些人划出界线



因为一些小事就大声斥责我的上司。



故意散布我的谣言的前辈。

试想是否有人在做你不能容忍的事情呢？

在构筑你期望的人际关系时，你希望别人做哪些事情？怎样做才符合自己的期望？

步骤2

思考表达方式并进行练习



练习时，用录音机录音，

提高表达信心！

接下来，要求对方不要越界。为此，重要的是向对方表达上述5个内容，告诉对方“我希望你这样做”。可以反复练习，以便在实际运用中顺利地向对方表达出来。

第 2 个习惯

改变看法而非别人

总　结



技能 6　为人际关系感到烦恼时

多视角思考，接受差异，
做到客观地审视、接纳不同



技能 7　特别讨厌某人时

站在自己、第三方和对方的
立场，按顺序练习思考



技能 8　无法原谅某人时

思考可以感谢的事，
将记忆中的坏印象变为好印象



技能 9　想构建丰富的人际关系时

每天让 3 个人展露笑颜，
引发相互体谅的连锁反应



技能 10　没能保持适当的界线时

思考如何保持界线，
练习向对方表达

第3个习惯

彻底地具体化

难题要分开解决。

——法国哲学家 勒内·笛卡尔

技能 11

写下负面情绪

要点

写下负面情绪，
客观地远眺自己

心理学家詹姆斯·彭尼贝克曾做过一个实验，让大学生将心里的创伤写在作文中（出自《走出心灵荒野：用表达性写作摆脱孤独与迷茫》）。

数周后，调查发现，那些写了作文的学生比没有写作文的学生心情更轻松。具体呈现以下3个变化：

①通过书写，他们意识到自己可以战胜创伤，结果不再害怕负面情绪。

②意识到自己的烦恼和不快并非多到数不清，同时认为这些困难一定可以解决。

③能客观地看待困难，认为那种伤心的经历不是大问题，并开始思考怎样解决。

如果没有“彻底具体化”的思维习惯，人会焦虑、莫名不安、心情不平静，情绪往往会出现雪崩式的恶性循环。

通过书写，我们能客观地观望自己的情绪，想出解决办法。

逸事

据说足球选手长友佑都会将焦虑的情绪记录在“心灵笔记”上，通过回顾审视，以诫勉自己。

著名的长友佑都，不仅有着超凡的技术，在情绪管理上也优于其他选手。据说为做心理修复，他有记录“心灵笔记”的习惯。平日通过写下当天的心情、状态，控制自身的情绪。

我们来试试吧

书写不快的方法

步骤1

写下自己的心情，尝试反驳



写下自己真实的心情，

思考如何反驳。

尝试写下内心所有真实的声音，勇敢地反驳这些声音，借此拓宽自己的眼界。

步骤2

对模糊的情绪进行因子分解



心情莫名郁闷时，

采用因子分解，具体思考这些情绪产生的原因。

不要任由“莫名郁闷”的情绪蔓延，尝试写出具体原因。心情轻松起来，解决方法自然就会浮现出来。

技能 12

战胜鬼屋法则

要点

通过模拟实验，
许多不安的感觉是能够克服的

稍稍转换一下话题，请问你觉得为什么鬼屋很可怕？

那是因为我们不知道进入后将会发生什么，将会出现什么。如果两次进入同一座鬼屋，70%以上的人都不会再感到害怕。

我将这种现象称为“鬼屋法则”。人们对不懂的、不了解的、无法预测的事物会感到恐惧。

无论是谁，对于“第一次……”，都会感到不安和恐惧，比如第一次工作拜访、第一次接听业务电话等。但是事情结束再回头看，就会觉得“没必要那么害怕”。莫名的不安和恐惧会变身为恶魔，折磨着我们。

我所经营的小公司，80%的业务因为地震和核泄漏遭遇撤单。“今后该何去何从”，越往下想就越感到恐惧和不安。

针对这种情况，我决定用具体的数字进行模拟预测。打开Excel软件，输入数字，设想了各种状况，并思考了相应的对策：“假设营业额减少30%，该如何应对？”“作为紧急应对策略，我该怎么做？”

这样进行具体的模拟预测后，心中大部分不安的感觉都会消失。

或许更为准确地说，通过实际的模拟对照，心中莫名的不安就能变成实际的可以应对的不安了。

逸事

雷克森·格雷西被誉为综合格斗技术的“最强战士”，据说他为克服比赛恐惧，会预先了解对手。

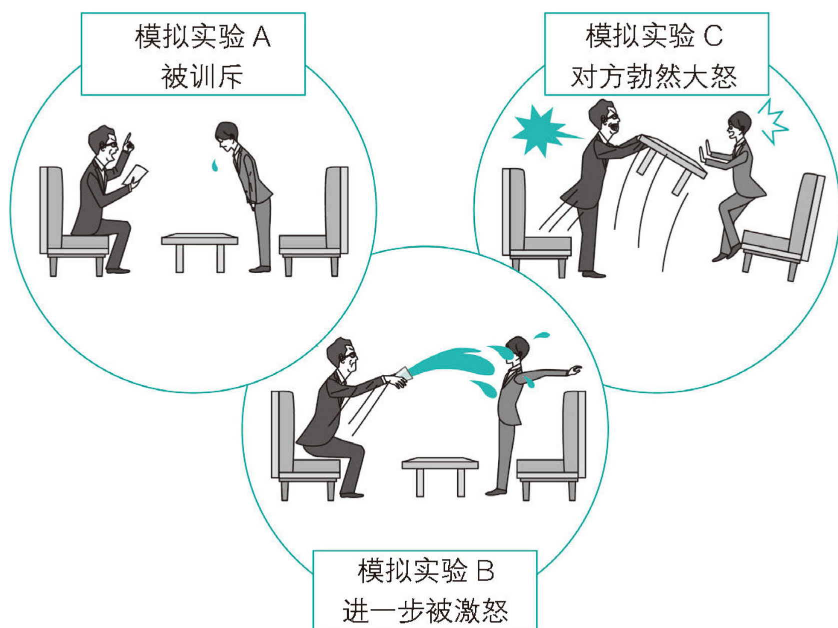
在其著作中，格雷西说道：“人们之所以害怕，大多是因为‘不了解’。恐惧会在了解时自然消失。所以，克服恐惧最重要的方法，是切实了解自己的恐惧来自哪里。”

我们来试试吧

战胜鬼屋法则的方法

步骤1

进行最完全的模拟



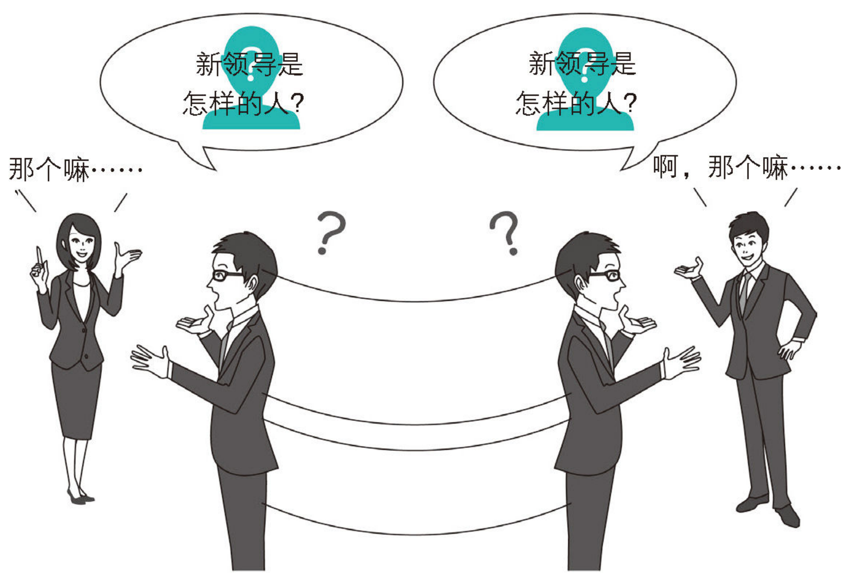
对于第一次洽谈深感不安时，

请尝试提前预测事态，思考对策。

请假设3个模式来预测未知的未来。很快，莫名的恐惧感就会减轻，什么是自己能做的、什么是不能做的会变得更加清晰。

步骤2

提前搜集信息



如果对初次见面的人感到害怕，

可以提前咨询对方身边的人，提前搜集信息。

如果对初次见面的人感到害怕，建议你提前向对方身边的人多做咨询、搜集信息。如果对初次做的工作感到不安，那么向有经验的人请教是十分有效的。

技能 13

分析事实和根据

要点

分析事实和根据，
将注意力集中到能够解决问题的行动上

当我们被不安驱使时，无论是处理人际关系还是自我评价，大多会在毫无事实依据的情况下制造主观臆想。

可以说，这种情况如同都市传说和预言现象一样，信息在毫无事实依据的情况下不胫而走。究其原因就在于人们极其不安和恐惧的心理。

举个例子，在日本，人们曾一度相信“喝可乐会销蚀骨骼”，背后正是人们担心有损健康的恐惧感和不安心理在作祟。这就如同占卜者过度解读占卜师的只言片语，导致自己的不安持续膨胀扩大。

大脑具有轻易相信、盲目解释信息的特性。

正是因为这样的毫无根据、悲观的预测，人们就更难以摆脱消极情绪。基于此，养成有意识地区分什么是事实、什么是人们的解读的习惯，是十分有效的。

实际上，不安和担心并非都是坏事。积极的不安和担心会促使人觉察风险、未雨绸缪、提前应对。相反，消极的不安和担心只会让人的情感盲目先行，无法采取行动，找不到解决方案，徒然痛心而已。

隐约感到不安和担心时，通过查找根据可以有效地摆脱消极情绪。例如，如果觉得公司可能会破产，只要看一下财务数据就会知晓公司的经营状况。

分析事实和根据，对扭转不安的心态是十分重要的。

逸事

在日本，人们深信法国医生、占星师诺查丹玛斯的地球毁灭说；而在法国，却无人知道这则预言。

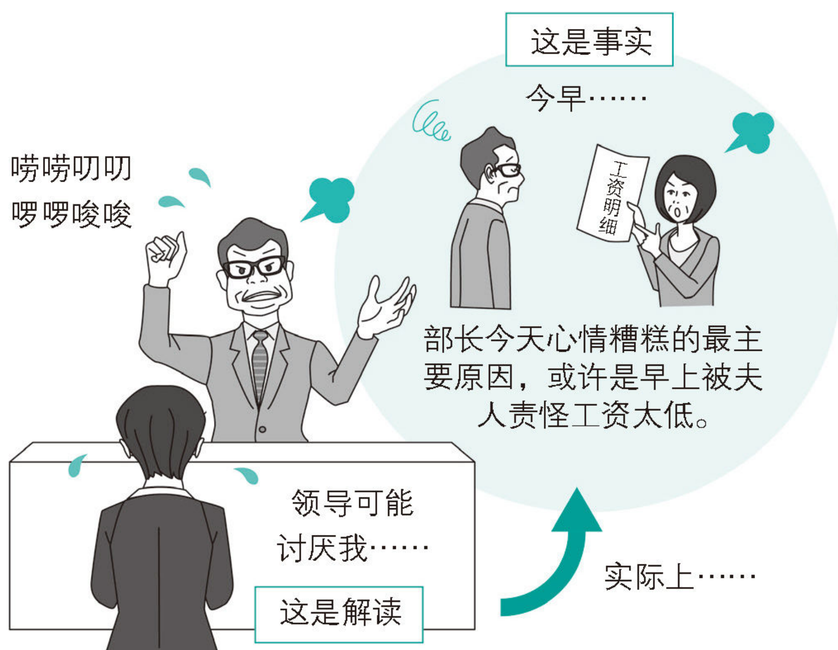
1973年，某本书中提及“诺查丹玛斯大预言”，即预言“1999年7月地球将要毁灭”，之后这则预言在日本火速传播开来。但实际上，400年前写就的原著包括许多虚构的内容，在法国当地的街头采访中，竟无人知晓这个预言。

我们来试试吧

分析事实和根据的方法

步骤1

将解读和事实区别思考



有意识地想一想

自己是否在毫无事实依据的情况下进行主观臆想了呢。

领导心情糟糕有时或许原因不在自己身上。要尽量避免武断地认定“领导讨厌我”，要养成区别思考的习惯，判断哪些是事实，哪些是过度的解读。

步骤2

查找根据

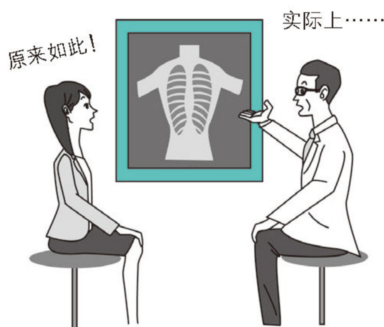
隐约的不安

最近身体不好，
如果不查明原因，
会更加寝食难安。

查找根据

进行细致的检查，
查找到病因，
便能积极地接受治疗。





如果莫名感到不安和担心，

通过查找事实根据，会让你变得积极。

如果认为自己可能生病了，就去医院接受检查找出根据，这样不

安和担心就不会过度膨胀，自己的想法也会变得正向积极。

技能 14

将一切数值化

要点

采用数值衡量，将不确定的不安感
变得更具体、可应对

人一旦感到不安，眼界就会变得狭窄，导致一叶障目不见泰山。越是在不希望发生的事情上，以及感觉恐惧的事情上，这种倾向就体现得越明显。

这时，我们需要将感觉上的东西数值化，使之变得更具体，更具有可操作性。

例如，据说坐飞机遭遇事故的概率是0.0009%（美国运输安全委员会的调查数据）。即1亿次中只有9次发生事故的可能。用我们熟悉的例子来说，这个概率是304年中每天乘坐飞机，会有1次遭遇事故。

再比如，有人担心公司破产自己会失业。这种担心如果采用公司破产率×再就业率加以计算，就会变得具体了。

据统计，普通公司1年内的破产率为0.58%。截止到退休，以工作时间为20年进行计算，今后自己所在公司的破产率为11.6%。男女综合的平均再就业率为50%，相乘就约是6%。

不同的人对这组数字的解读会有所不同，但了解其概率后，不安的感觉确实发生了改变。好像做得不太好，仿佛进展得不顺利，这种

模糊的感觉是压力产生的主要原因。

基于此，你可以问自己：“现在完成了百分之几？”“进展到了几成？”如果进展到了三成，你就能切实地感觉到工作在进展，同时也会明确地知道余下还有七成要做。

为了让事物更加明确、具体，请尝试采用数值衡量吧。

逸事

笔者曾经担心潜水时遭遇鲨鱼攻击该怎么办。不过在了解到海里遭遇食人鲨的概率数值后，不安感彻底得到了解除。

自从小时候看过电影《大白鲨》后，笔者就对大海十分恐惧，但又十分想去深海潜水。强忍着害羞，试着跟潜水学校教练坦白了自己的不安，结果得知其概率不到千分之一，不安感随即就消除了。

我们来试试吧

采用数值具体思考的方法

步骤1

将不安的主要原因用数值衡量



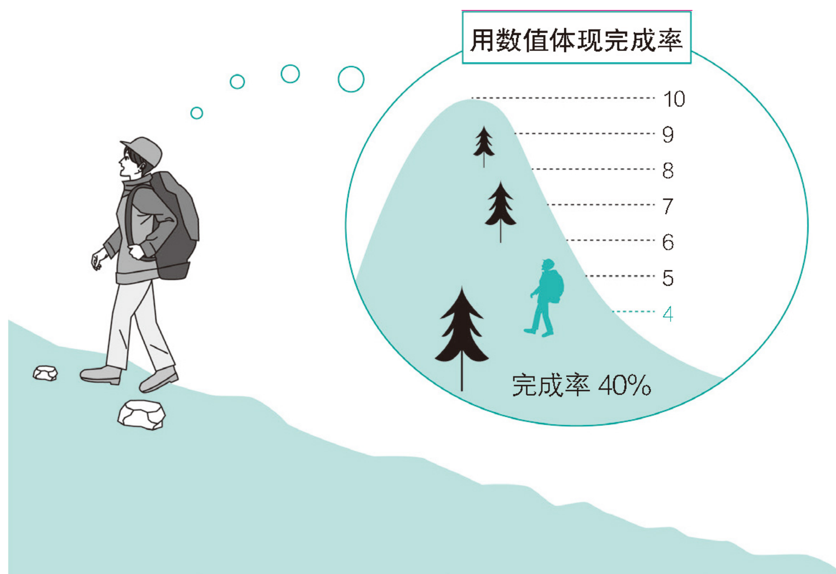
用数值衡量情感，

了解做什么，能够很大程度地消除不安的感觉。

包括不安和恐惧感在内的所有情感均有不同的程度，仅靠语言是无法比较和测定情感变化的。

步骤2

用数值衡量完成度、进度



用数值确认进展情况，

可以明确今后该如何采取行动。

“现在，完成了百分之几？”采用自问的方式，你会实际感觉到工作在推进，也会明白余下该做的事。

技能 15

着眼于解决方案而非问题本身

要点

寻找解决方案、采取行动，
会产生积极正向的良性循环

分析问题并非坏事，但思考问题时在头脑中不断地重复“哪里不

行”“是谁的责任”“有什么不足”则是错误的。

如果持续聚焦问题本身，不安和担心的情绪便会随之出现。在未找到解决方案和拿出行动计划的情况下，无处安放的不安和担心会折磨着你。这时，不要再对失败和烦恼耿耿于怀，要将关注点彻底集中到问题的解决方案上来。

当然，这样思考的前提是解决方案必须是可执行、可实现的。在此前提下思考，会生出无限的创意，进而解决问题。

假如你生了病，而这种疾病无法治愈，你该怎么办？你会在无处安放的不安和恐惧中痛苦地生活吧？

相反，就算罹患重大疾病，如果有药可救，对你来说余下的就是积极努力地进行治疗。就算不知道能否痊愈，是否能有所行动会有很大的不同。

一旦找到解决方案并开始行动，人会不可思议地变得更积极。在行动中会有新的启发，行动热情也会更加高涨。

所以，请时常问自己该怎么做，养成思考解决方案的思维习惯吧。

逸事

经历多种挑战的创业家泽田秀雄先生最著名的口号是：“去思考怎样做，而不是能不能。”

泽田秀雄先生创造了许多投资神话，包括创建了日本国际廉价机票服务公司先驱的HIS国际旅行社，以重新定义机票价格为目标的日本第四大航空公司天马航空（Skymark），重建了持续18年赤字的长崎县豪斯登堡主题公园，并实现入场人数骤增。他的这个口号充满了挑战精神。

我们来试试吧

着眼于解决方案而非问题本身的方法

步骤1

写出具体的问题



莫名感到不安和担心时，

尝试具体写出产生不安的主要原因。

莫名感到不安和担心，心绪烦乱时，请把这些烦恼写在纸上。通过情感因子分析，来思考后续的对策。

步骤2

思考解决对策，制订行动计划



思考怎样消除不安产生的原因，

制订行动计划。

接下来，思考解决对策，排出各自的优先顺序，具体思考每项工作所需的时间。只要制订出行动计划，模糊的感觉就会消失，不安和担心的感觉也会减少。

第 3 个习惯

彻底地具体化

总 结



被消极情绪烦扰时

写下真实的心情，
明确产生模糊情绪的原因



对于第一次做的事，深感不安和恐惧时

进行彻底且具体的预测，
重复进行彩排



没有基于事实依据进行了悲观的预测时

区分事实与解读，
寻找依据



被莫名的不安干扰时

用数值衡量不安的程度和
工作进度



被无处安放的不安折磨时

具体明确不安的构成要素，
思考解决问题的行动计划

第4个习惯

从各种视角来看问题

人生近看是悲剧，远看是喜剧。

——英国喜剧大师 查理·卓别林

技能 16

从远处眺望自己

要点

客观地审视自己，
能够减轻压力

人在强烈情感的冲击下，眼界会变得极端狭窄，被不安和恐惧吞噬。如果过多地被这一瞬间的情感牵扯，就不能客观地审视漫长人生中的无数个瞬间。

如果能从外部眺望自己，不安和压力就会明显减轻。不安和压力确确实实地存在于现在这一瞬间的自己身上。

从客观的视角眺望自己，是超一流人物共同使用的思维技巧。棒球名宿铃木一朗在大联盟能长年保持优秀战绩的一个主要原因，毋庸置疑是他卓越的情感掌控技术。据说一朗被巨大压力和消极想法击中、完全不在状态时，正是决赛中的决定性时刻。

谈及此事时，一朗说就在那时，他进行了个人实况直播。所谓个

人实况直播，即通过客观的视角创造冷静的自己。

柔术比赛连续保持400场不败纪录的雷克森·格雷西也曾说过：“战斗时有3个我。柔术台上的我，台边的我，还有一个从天花板向下俯瞰的我。”

跳出自己，客观而冷静地凝望自己，这是正向积极思考的人都具有的思考视角。

逸事

棒球名宿铃木一朗在世界棒球经典赛（WBC）决赛的紧要关头，通过个人实况直播保持了冷静。

虽然在大联盟中长年保持着优秀战绩，棒球名将一朗竟然也会在决赛的关键时刻产生巨大压力！不过，他通过个人实况直播保持了冷静，最终取得了成功。

我们来试试吧

从远处眺望自己的方法

步骤1

尝试进行个人实况直播





身处艰难时刻，

试着站在第三方的立场来解说自己所处的状况。

解说时主语不要用“我”，要用自己的名字。这样可以较为容易地站在客观的视角。

步骤2

思考如果朋友碰到同样的麻烦……



假设朋友陷入同样的状况，

想想你会给他怎样的建议。

把自己的情况、所处的环境、发生的事转移到他人身上，就能客观地眺望自己。

技能 17

彻底成为自己尊敬的人

要点

彻底成为自己尊敬的人，
寻找打破僵局的对策

人无论处于何种状况，都具有解决问题的思考能力。因为改变想法，就会找到打破僵局的对策。

改变视角的方法之一，便是彻底成为自己渴望成为的那个人，站到他的立场思考。心理学称之为“示范法”，在价值观层面彻底成为那个人，就能用对方的方式去思考。

人在既有的思考和思维模式下，一旦认定自己不知道，自己不懂，就会停止思考。因此，有必要对自己提出的问题做出质的改变。

例如，松下电器社长中村邦夫先生通过经营改革，使得企业业绩触底反弹，因而闻名于世。他说自己是在松下主义的导引下进行了经营改革。

在废除终身雇佣制、变更公司名称的时候，想必也招致了许多人的反对，想必他本人内心也有诸多的挣扎。据说在这个时候，中村社长是这样想的：“如果换成松下幸之助先生本人，会怎样思考呢？”

就这样，中村社长完全成为公司创始人展开思考，在继承松下精神的同时，进行了大胆的经营改革。

身处高压状态，人的眼界会变得狭窄，不会萌发出好的创意。当身陷困境时，彻底成为自己尊敬的人，只要从大的视角、不同的角度审视事物，心情变得轻松后，就会自然而然地找到解决对策。

逸事

松下集团的中村邦夫先生彻底成为公司创始人松下幸之助社长后，推行了危机下的改革。

中村邦夫社长将松下电器产业更名为“Panasonic”，松下电工完全变为子公司，废除了世袭制度，着手大胆地裁员，成功使业绩触底反弹、扭亏为盈。据说中村社长改变思考立场，试想“如果是松下幸之

助先生本人，会怎样思考呢”，于是在沿袭松下精神的同时，推进完成了经营改革。

我们来试试吧

如何彻底成为自己尊敬的人

步骤1

列出名单，写出自己尊敬的人



在头脑中想象自己尊敬的人，

如果身处自己所处的状况，会怎么办？

根据情况的不同，选择变身为不同的人，会产生不同的效果。列出10个以上自己尊敬的名人或身边的人。接着把自己置换成那个人，思考他会怎么办。

步骤2

召开“贤人会议”



在想象中召开一个自己尊敬的人出席的会议，

让他们进行讨论，做好会议记录。

集合几位自己尊敬的人物，尝试召开一个想象中的“贤人会议”。开会时，将参加人员的发言记录下来，会议进行到15分钟左右，好的创意和灵感就会产生。

技能 18

尝试与活得更艰难的人比较

要点

与活得更艰难的人比较，
会得到战胜逆境的勇气

伟人的传说逸事会给人以勇气，改变我们对事物的看法。看到书中、电视里那些有过卓绝体验，穿越逆境的人，我们会产生无畏的勇气，那是通过比较而产生的感觉。

从自己的角度，只能看到自己现在的状况，只能看到巨大的逆境，但通过与更艰难的人对比，你会觉得这些都是小事。

人不会通过独立的个体去判断事物，而是通过对比来理解事物。简单来说就是，你想知道和平就想象战争，想知道真爱就想象背叛，生对应死，健康对应疾病，这样想才能达到真正的理解。

人的大脑经常通过对比解释事物。基于此，如果当下的状况和过去的经历对比，让你感觉有困难，就请你改变比较的基准。

改变比较的基准最有效的方式是读书。我有30本自我激励的书籍，陷入消极思考的时候阅读这些书籍，心情会轻快起来，同时也会产生应对困难的勇气。优秀读物是改变视角的有效工具。除此之外，电视和电影也是很好的刺激工具。

倾听上司和前辈战胜逆境的体验也是不错的。有别于历史上的伟人，身边的人物可以让我们更为具体、直接地倾听。如果与他们的工作和所处环境相同，就更易于与自身做比较。

逸事

青森县果农木村秋则，在无农药栽培技术未取得成功之前，曾经历过极度的痛苦，甚至考虑过自杀。

木村先生的无农药苹果问世后极受欢迎，每年在高级酒店供不应求。但从以前的业界常识来看，苹果的无农药栽培是不可能实现的技术。持续多年的失败使得他陷入赤贫，绝望至极甚至想要自杀。自杀时却偶然得到了巨大的灵感，在坚持到第八个年头的时候，终获成功。

我们来试试吧

通过比较获得勇气的方法

步骤1

列出自我励志书单和影片名单



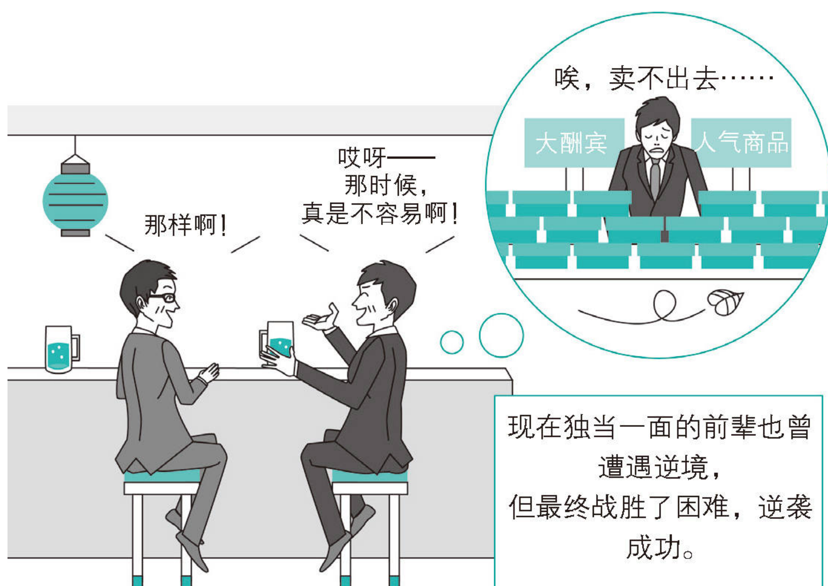
通过电影或书籍了解伟人的生平逸事，

将其活用为自我激励的工具。

陷入消极情绪时，要阅读自我激励的图书，观看励志的影片，如《奇迹的苹果》《洛奇》等。看完你会心情轻松，同时也会生出勇气。

步骤2

倾听身边人的体验



身边人的逆境体验，

给人的感觉更具体也更容易进行比较。

多多聆听领导和前辈走出逆境的体验也是好的。有别于历史上的

伟人，他们的故事更为具体、直接。如果与他们的工作和所处的环境相同，就更易于与自身做比较。

技能 19

俯瞰时间的长轴

要点

即便遭遇困境，站在时间的长轴上，
也可以冷静而客观地俯瞰事态

俯瞰时间的长轴也会让我们保持自身的冷静和客观。

与棒球名宿铃木一朗先生客观地从外部审视自己的做法有所不同，将棋棋士羽生善治则通过俯瞰时间的长轴来把握现在。

1996年，羽生棋士成为史上第一位夺得七冠王的将棋棋士。总计获得头衔数超过传说中的大山康晴，成为历代棋士第一名。最难得的是他连续22年持续保持头衔，不愧为在世的传奇棋士。

据说羽生棋士认为，棋士生涯既有胜利也有失利，需要在该沉淀的时刻沉淀下来，从漫长的将棋人生视角去看待某一次个别的失利。

戴尔·卡耐基在著作《如何停止忧虑，开创人生》中，把俯瞰时间比喻成“改变心灵相机的焦距”。

如果能把焦距移开1年、3年、10年、30年，采用广角镜头凝望现在这个瞬间，就能拥有羽生先生那样的想法。

顺便说一下，据说曾是日本纳税额最高的实业家的斋藤一人先生

在做演讲时，会向现场听众提问：“你们当中有谁还能想起一年前的苦恼？请举手。”而举手的人寥寥无几。

一年后再回顾现在的烦恼，大多烦恼只是一时的、不值一提的。

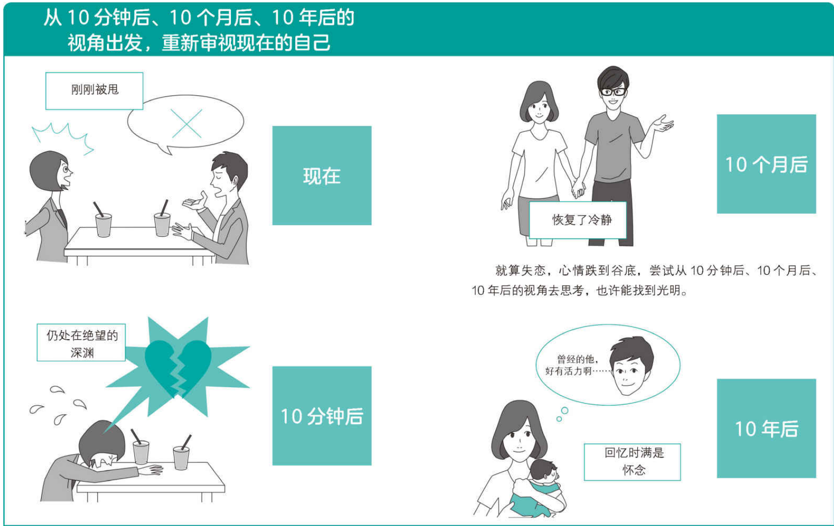
逸事

将棋名士羽生善治把个别的失利投放于漫长的将棋人生中，通过这个视角评价失利，从而做到保持平常心。

被誉为“在世的传奇棋士”，长期保持王者头衔的羽生善治，也有连续失利陷入低迷的时候。低迷时，据说他会站在时间的长轴上评价现在，认为“胜也好败也好”，最终在该沉淀的时刻沉淀下来。

我们来试试吧

俯瞰时间的长轴的方法



从10分钟后、10个月后、10年后的视角出发，重新审视现在的自己

技能 20

从悲观、乐观和现实的角度进行预测

要点

做重大决定时，采取三级跳式的思考方式，可以冷静预测现实的边界

面对带有风险的挑战，是怀有希望还是焦虑，很大程度上直接影响着人们的行动。

只不过，盲目乐观和过于悲观都会判断失误。因此，冷静预测现实边界是十分重要的。

内心充满犹豫和矛盾而无法决断时，可以进行三级跳式的思考，预测“最坏的状态”“最好的状态”和“现实中可能发生的状态”。

首先，预测“最坏的状态”。人们无意识地会想象最坏的状态，是因为想守护安全感和安心感。大脑发出指令，要求对此有所防备。因此，请首先尝试悲观论。如果能确定恐惧的极限，我们也就能面对最严峻的状态。

接下来，预测可能达到的“最好状态”。即如果乐观地看，事情会是什么状态。这时，重要的是不要过于乐观，也没必要给想象设限。请放飞想法，以乐观主义者的姿态去思考。

在想法触碰悲观、乐观的两极后，再思考“现实中可能发生的状态”。既可以站在现实主义者的立场思考，也可以跳到一年后，站在那时自己的角度回顾现在。

站在3个视角冷静思考，现实地预测未来，做出该有的决断。

逸事

犹豫是否要创业的客户，在思考了“最坏、最好、现实”的状态后，最后选择了低风险的那条路。

想要创业却遭到周围人的反对，客户的焦虑加剧。我让他设想最坏状态、最好状态和现实中可能发生的状态，经过思考他最终选择了低风险的事业。

我们来试试吧

悲观、乐观和现实的思考方式

步骤1

预测最坏的状态

存款见底儿，
让家人遭罪

预测最坏的状态，可以探测恐惧的底线，直面真实情况。



步骤2

预测最好的状态

拥有许多客户，
年收入增至5倍

放飞想法，站在乐观主义者的角度，思考能想到的最好的状态。



步骤3

预测现实的状态

销售额不高，
依然艰难前行

最后思考现实中可能发生的状态。采用三级跳式的思考方式，现实地预测未来。



第 4 个习惯

从多种视角来看问题

第 4 个习惯

从各种视角来看问题

总　结

技能 16　被强烈的不安和压力袭击时



进行个人实况直播，
从客观的角度审视现状

技能 17　压力导致眼界变得狭窄时



通过想象，将自己变成尊敬的人，
召开“贤人会议”

技能 18　感觉身处巨大的逆境时



了解伟人和身边人身处逆境时的励志故事，
与自身相对比，从中获得勇气

技能 19　遭遇痛苦、身处绝望的谷底时



从 10 分钟后、10 个月后、
10 年后的视角思考、俯瞰人生

技能 20　因为风险，不能断然进行挑战时



按顺序预测最坏的状态、最好的状态、
现实中可能发生的状态，最后现实地预测未来

第5个习惯

专注于能做的事

我们无法改变过去和别人，但可以改变未来和自己。

——美国心理学家 艾瑞克·伯恩

技能 21

专注于过程而非结果

要点

专注于现在能做的事，摆脱消极思考

快速摆脱负面情绪的人具有专注于过程的思维习惯。

心外科专家天野笃医生为日本天皇做完心脏搭桥手术后说："我按照一般的方式做了一个普通的手术，其结果自然也是正常的结果。"

手术成功率98%，被誉为天才外科医生的天野笃医生，要为天皇进行手术，其压力之大超乎想象。

从天野医生的话中可以看出，他完全做到了如常专注的、正确的手术过程。

越是业绩不好的销售人员越关注业绩冲不上去的结果，对经济形

势和公司方针满腹牢骚、尽是不满。相反，优秀的销售人员不仅关注结果，更能有意识地专注于自己的行动过程（拜访的客户数、提案的质量和提案次数）。越是没有成果的时候，越能心境淡泊地专注于行动。

对成果感到痛苦时，要将注意力集中到能做的事情（过程）上来。

马拉松选手高桥尚子说过：“在没有什么花开的严寒，就把根不停地往下延伸，不久就能枝繁叶茂。”

或许有人会问，“专注于过程而非结果”，是说可以不重视结果吗？答案并非如此。我们要以取得结果为前提，采取行动后，就要专注于过程中的每一步。

逸事

体操运动员内村航平在奥运会团体比赛中多次失利，于是他转换心态，只做自己该做的事，最终获得了个人项目的成功。

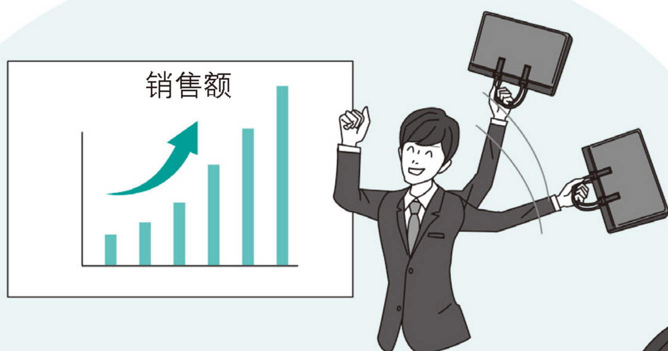
内村有着卓越的心理管理才能，关键时刻及时调整心态，为日本赢得了时隔28年的一枚个人全能金牌。“做该做的工作。结果如何就只有面对了。”这种想法正是专注于过程而非结果的思考方式。

我们来试试吧

专注于过程的方法

步骤1

设定理想的目标





比如把努力工作争取得到更多的大额订单

作为理想的目标。

尝试设定最理想的状态，而不是满足于解决问题的状态。将目标设定为最理想的状态，过程的质量就会提高。

你希望达到的理想目标是什么？

步骤2

具体思考过程



思考为实现理想的目标，

需要做哪些，应该做哪些。

思考为实现理想的目标，需要做哪些，应该做哪些。尽可能用数字明确目标。

为实现目标你能做的是什么？

技能 22

区分能与不能

要点

辨别事情可控与否，就能无压力地专注于自己能做的事情

一般来说，可控的是自己和事情的原因，不可控的是他人和结果。

牢骚和不满是在人们思考无法改变的事情时产生的。无论工作还是生活，并非一切都能如己所愿、可以控制，因此能做的和做不到的事就自然而然地混到了一起。

如果养成准确区分能与不能的思维习惯，自己的思考焦点便能自由调整。

以失恋后想要复合为例。一旦失恋，人就会沉浸在绝望中，认为复合无望，意欲放弃。那么请问，这时你做不到的是什么？

“改变对方的心意”“是否能够复合”，这些是自己无法控制的，但你能做的是“重新表达自己的想法”“打电话或者写信向对方表达自己真实的情感”。

确定自己能做的事情之后，就要付诸行动。行动后，事情会出现新的发展。只思考不行动，无论好与坏，事情都是不会有任何进展的。

如果你专注于自己能做的部分，对那些无法直接改变的部分也会产生良性刺激，比如对方的心意和恋爱的结果等。

总之，埋头去做自己能做的事情吧！

逸事

笔者在毕业刚入职时就被调换工作，跌到了失意的谷底。但在专注地去做自己可以控制的事情后，最终完成了壮举。

笔者因业绩不好，被调职去做店内售货员。当时总是关注自己无法改变的事，因而压力巨大。但在区分自己可以控制的事和不可控制

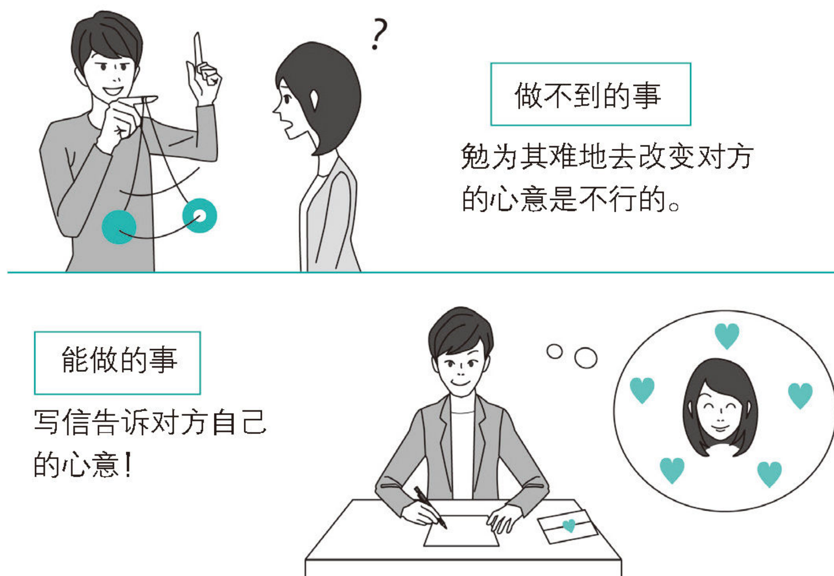
的事情之后，拼命地努力，结果完成了连续两个月销售额第一的壮举。

我们来试试吧

区分能与不能的方法

步骤1

分别写下能做的事和做不到的事



想要复合，

即便无法改变对方的心意，

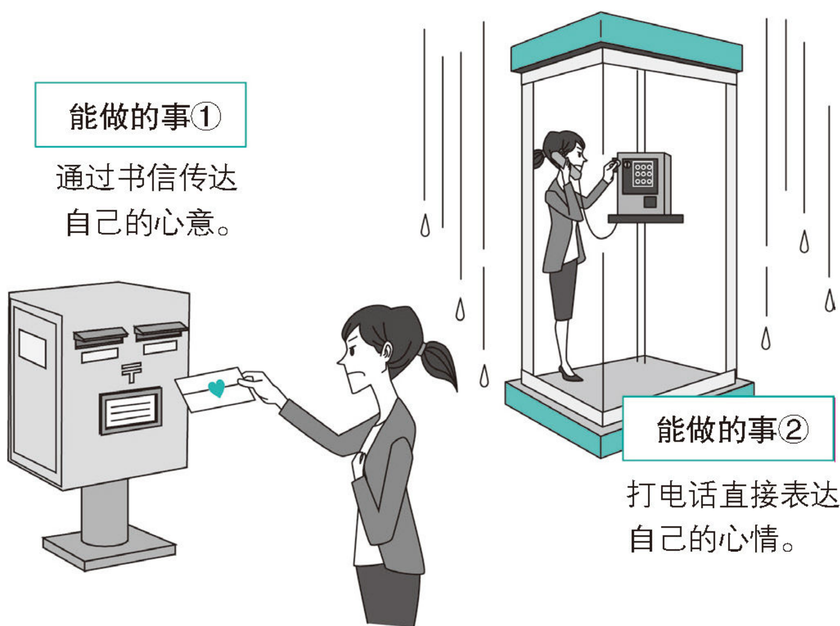
依然可以用书信向对方表达自己的想法。

失恋后想要复合，不应自我放弃地沉浸在绝望之中，而应该思考自己能做的事，比如重新表达自己的想法等。

在现在的状态下，你能做的事和做不到的事分别是什么？

步骤2

做自己能做的事



确定自己能做的，之后要付诸行动。

行动后事情就会有新进展。

如果只停留在思考层面而不采取行动，事情无论好坏，都不会有任何进展。如果能用书信和电话传情达意的话，就真诚地表达，至于结果就听凭对方的想法吧。

你想在什么时间，按照怎样的顺序去做自己能做的事？

技能 23

制定备用方案

要点

制定备用方案，
以便冷静应对不可预测的事情

人生当中或许会发生大的变故，如疾病和公司破产等。

我们不能选择无视这些无法预测、无法控制的意外，而应提前制定备用方案，以防万一。如此一来，遇事方可不慌不乱、冷静应对。

假设，你是某家公司的经营管理者。

公司80%的营业额靠两家客户支撑。如果其中一家不再续约，那么你公司的处境会非常危险。因为对方公司不知何时会陷入经营不善或者破产。同时也存在与负责人关系恶化被取消订单的风险。

“如果一家公司撤单会损失40%的销售额，那时我们该怎么办？”提前思考应对办法，这就是所谓的备用方案。

优秀的经营管理者会提前思考预备方案。如提前开发新的客户、寻找筹措资金、改变雇用方式等。

你的人生也有必要提前准备好备用方案。

想想“如果突然被解雇怎么办”“如果突然患病不能工作了怎么办”“如果遭遇丈夫背叛不得不离婚怎么办”。

人生风云变化，前路莫测，无从知晓下一秒是光明还是黑暗。

有必要提前制定备用方案来应对人生的黑暗。

逸事

东日本大地震暴露了日本风险应对策略的薄弱。相反，美国从指挥命令系统到行动守则，具备完整的危机管理体系。

濒临危机时，日本社会充满恐慌、无所适从，事态不断恶化。天灾的发生不可控制，因此有必要制定应对策略以防万一。

我们来试试吧

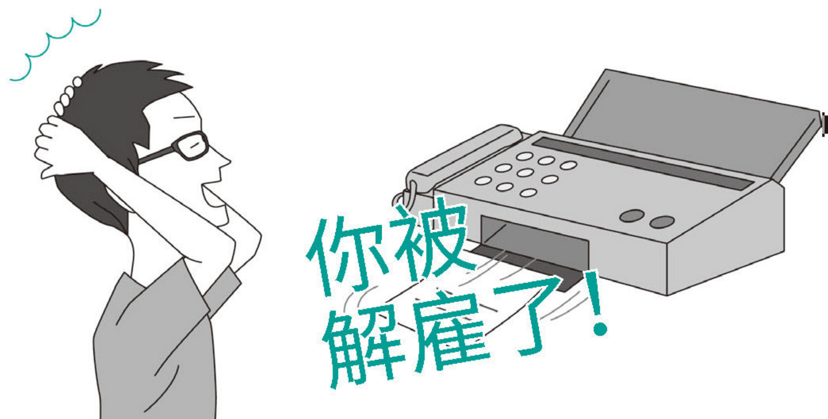
制定备用方案的方法

步骤1

想象可能发生的不幸

可能发生的不幸

某天突然被解雇。



离婚或失业，

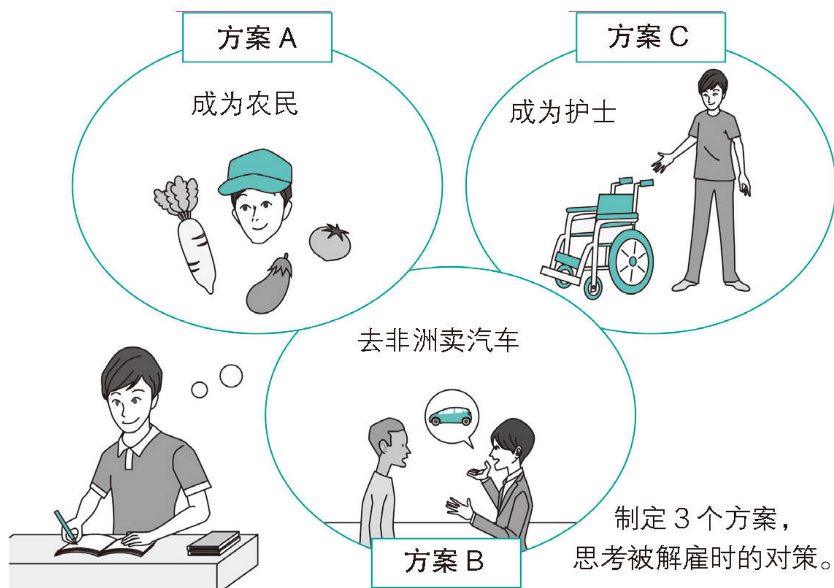
试想人生中可能发生的不幸，思考对策。

人生有很多可能发生的风险。制定方案，考虑万一真的发生，将怎样对应。

你的人生可能发生的风险是什么？

步骤2

提前思考3个方案



制定多个应对方案，

培养学习的习惯，做好防备工作。

试着想出与步骤1中方案的方向和出发点完全不同的3个方案。明确方案后，就开始着手准备吧！

与意外状况相对应的3个解决方案是什么 ？

技能 24

消除行动的阻碍

要点

向自己未曾体验过、

存在风险的事发起挑战，能够提高自己的能力，让自己成长

为什么很多人面对风险，无法果断采取行动呢？

这可以用心理存在的两个地带进行解释。

一是舒适区，即所谓的安全地带。做自己会做、经历过的事，去见认识的人，这些是舒适区内的事情。

二是风险区，即危险地带。做未曾做过、未曾经历过的事，去见未曾谋面的人，这些事情会让人感觉到风险。

人们会本能地避开风险，谋求安心感和安全感。但另一方面，成长又要求我们必须走进风险区。工作中如果避开挑战和风险，必然不能取得成功。而没有成长，不能提高自身能力，人就无法生存。

限制我们走进风险区的想法有："反正做也没什么意义""对我来说很难""我怕失败""我不做总会有人去做"……刚要采取行动就有了借口，自然会阻碍行动。

基于此，为了迈出第一步，有必要消除这些心理阻碍。

有效的方法是，写出迟迟无法付诸行动的事，查找其背后的借口和心理疑虑，一一加以反驳。最后，有了付诸行动的精神准备，心理的阻碍就可以消除了。

逸事

保圣那集团的南部靖之总裁极其富有行动力，能将心中所想马上付诸行动。

身为大型人才派遣公司保圣那的创始人，南部总裁极具行动力，
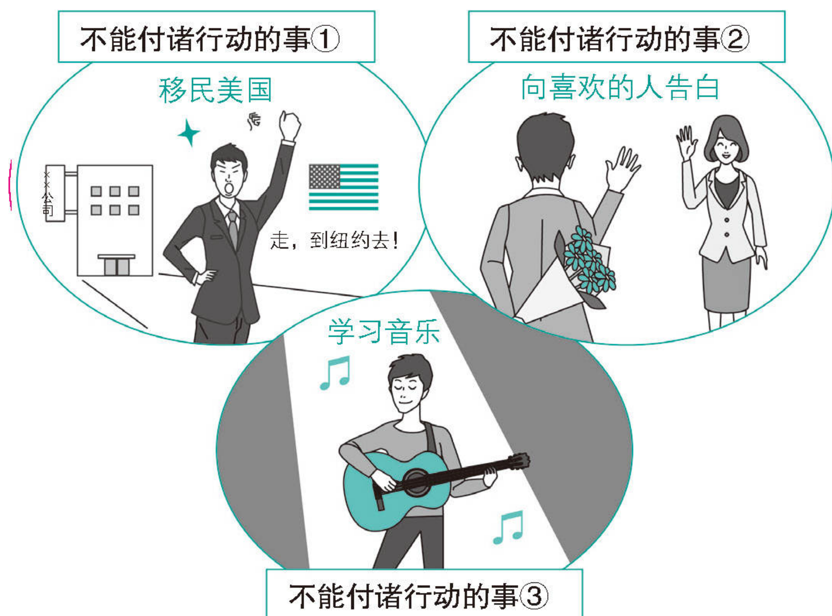
他在大学未毕业前便开始创业；想与美国总统成为朋友，便通过朋友介绍，最终与总统一同进餐。其名言是："人总是有干劲的。在短暂的人生中，比起不做而后悔，不如做了再后悔。"

我们来试试吧

消除行动的阻碍的方法

步骤1

写出迟迟不能付诸行动的事



想想自己迟迟没能迈出第一步的事，

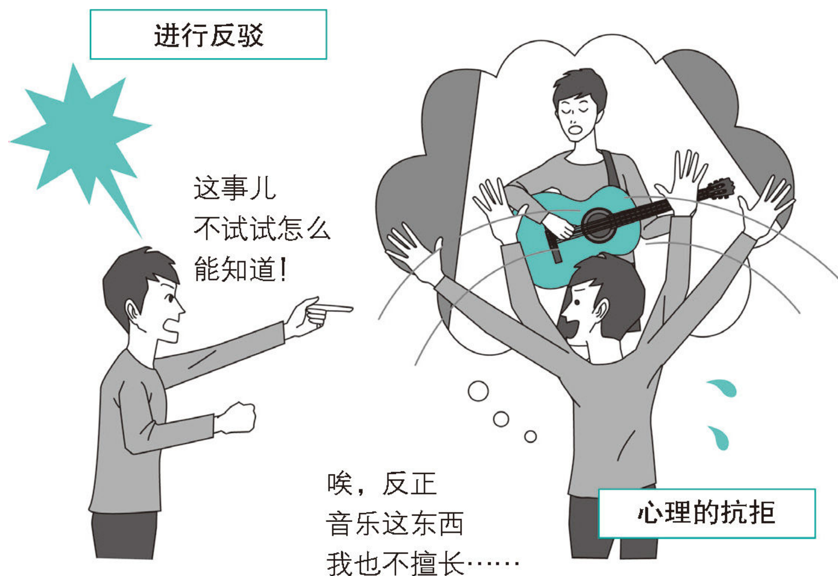
如移民海外、向喜欢的人告白、学习音乐等。

请试着举出5件自己想开始，却迟迟未能迈出第一步的事。

你迟迟未能付诸行动的事是什么？

步骤2

写出借口清单，反驳自己



写出自己对新事物的心理抗拒，

对此一一反驳，调整心态。

写出步骤1中所列事情背后的借口。然后，反驳这些借口。最后，有了付诸行动的精神准备后，心理阻碍就能消除了。

有效消除借口的方法是什么？

技能 25

以婴儿步伐开始行动

要点

以解决问题为指向，持续行动，
就会一直抱有希望

如果只是深埋绝望中，看不到希望之光，无论是谁精神状态都会变坏。

而那些能快速摆脱消极情绪的人，会用小的行动（婴儿步伐）去迎接希望，跬步前进，持续行动。

一旦行动起来，人会变得积极，过程中就会有新的灵感产生，新的机会也会随之而来。持续下去，又会生出新的启示和机会，形成良性循环。相反，受限于消极情绪的人，只思考不行动。不行动，事态不仅无法有所推进，还会不断恶化。最终，人会陷入自我厌恶、压力累积的怪圈。

所谓的婴儿步伐是婴儿般的一小步一小步。彻底将难度降低到能采取行动的最低水平，采取姑且试试看的态度，这是十分重要的。

羽生善治在其著作《胜负哲学》中这样写道：

“消沉的时候，可以尝试改变些什么。什么都可以，从小事开始就好。比如早起，比如改变着装，开始新的兴趣爱好，等等。生活中这样有张有弛的小变化，会防止心灵锈蚀、停滞。”

一直停滞下去，忧虑就会膨胀。焦虑的感觉是会侵蚀人的心灵的。

无论多么些微的小事，以解决问题为目标。持续行动下去，就能

一直抱有希望，缓解自身的压力。

逸事

电影《肖申克的救赎》中，主人公在19年服刑期间，持续挖掘地道越狱，最终重获新生。

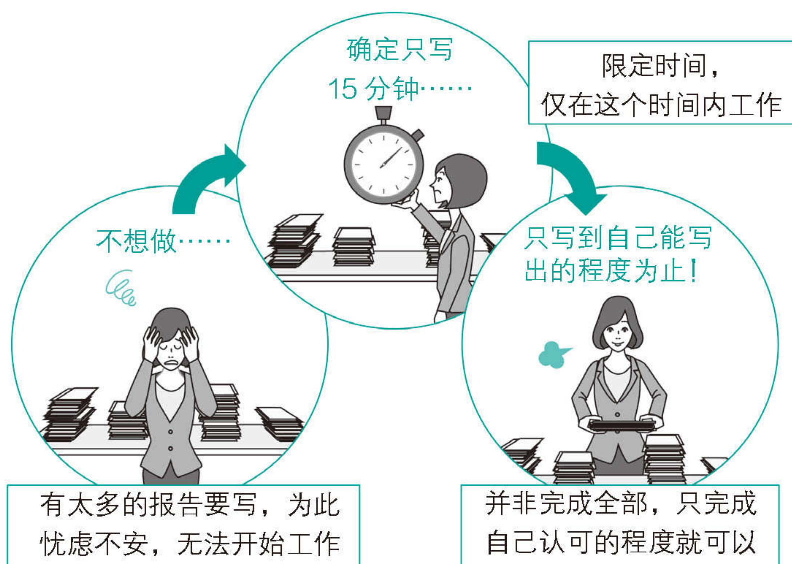
被人诬陷进入肖申克监狱的安迪，在狱中体验了异常的痛苦。但是安迪没有放弃希望，用得到的凿子之类的小工具每天挖掘地道，19年后终于成功越狱。在地狱般的监狱生活中，每天用小凿子一点点地挖地道，就是安迪的希望之光。

我们来试试吧

以婴儿步伐开始行动的方法

步骤1

降低行动壁垒



写报告之类让人心情郁闷的工作，

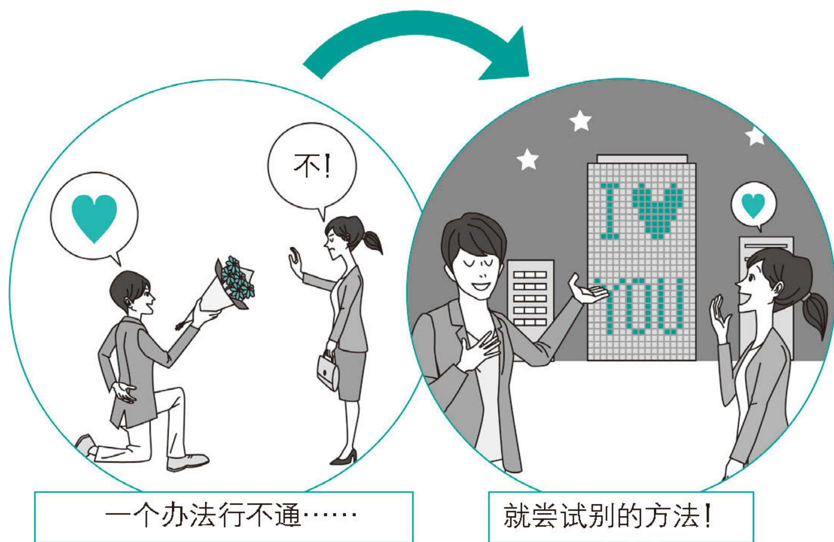
限定只做15分钟，那么现在开始行动吧！

即使是让人感到郁闷的工作，通过设定时间限制，难度就会有所下降。设定一个能轻松开始的最低标准，开始行动吧！

你现在能马上开始做的事是什么？

步骤2

如果一个不行，就尝试新的行动



一个办法行不通，

就尝试别的方法，继续行动。

一个方法行不通，也不要放弃，要尝试新的方法。为此，要准备3个备选方案。

如果一个方法行不通，你其他的选择是什么？

第 5 个习惯

专注于能做的事

总　结



技能 21　置身于压力巨大的环境中时

设定理想的目标，
专注于实现的过程



技能 22　置身于不公平的环境中，感到绝望时

分别写下自己能做和做不到的事，
着手去做能做的事



技能 23　对人生可能发生的风险感到忧虑时

想象可能发生的不幸，
预设 3 个备用方案



技能 24　面对新挑战或有风险的事，迟迟不能拿出行动时

写下阻碍你行动的借口，
对此进行反驳



技能 25　身处绝望之中，找不到希望时

面向希望跬步前进、
持续行动

第6个习惯

接受命运

生活，10% 在于你如何塑造它，90% 在于你如何对待它。

——美国词曲作家 欧文·柏林

技能 26

接受无法改变的事

要点

接受自己无能为力的事，
就能更好地面对不公平

无法摆脱消极情绪的人会一直烦恼于自己无法改变、无能为力的事，如过去发生的事、自己的领导、公司的环境等。实际上，就算你投入再多精力到那些无法改变的事情上，也是看不到通往光明的出路的。正确的做法是把不幸和人际关系看作自己人生的必然遭遇，面对它、接受它。

已故日本橄榄球队主教练平尾诚二先生，在其著作《战胜不公平》中这样说道："原本这个世界就绝不是公平、公正的，而是不平等的。人越是体验和经历大的不合理，就越能得到锻炼，越能强大起来。"

的确，进入社会后，人生会遇到太多自己无法掌控的事情，比如公司的方针、人事的变动、领导的想法、发生的灾害和事故等。提升接受能力，才是应对压力的良策。

中国有则寓言故事叫作“塞翁失马”。故事讲的是很久以前，北方住着一位名叫塞翁的老人。一次，他的马无缘无故跑到了胡人的家里。过了不久，那匹马带着胡人的骏马回来了。他的儿子骑上那匹骏马，结果从马上掉下来摔断了腿，却因此得以免除兵役，保全了性命。说的正是人生无从知晓会因为怎样的机缘，遇到怎样的幸与不幸。那些无力改变的事情，就当是命运的安排，接受它们吧。

逸事

残奥会全盲游泳选手河合纯一把残缺当作自己的特质加以接受，人生取得了巨大的成就。

亚特兰大残奥会获得金牌的河合，在中学三年级时完全失去了视力，但他并没有试图去克服身体的不健全，而是将此视为自己的一部分，开始了新的人生，最终成为全盲游泳选手，取得了辉煌的成就。

我们来试试吧

怎样接受无法改变的事

步骤1

区分什么是可控，什么是不可控

不可控

即使不能像超人那样
在空中飞行……

可控

也能帮助身边
有需要的人。





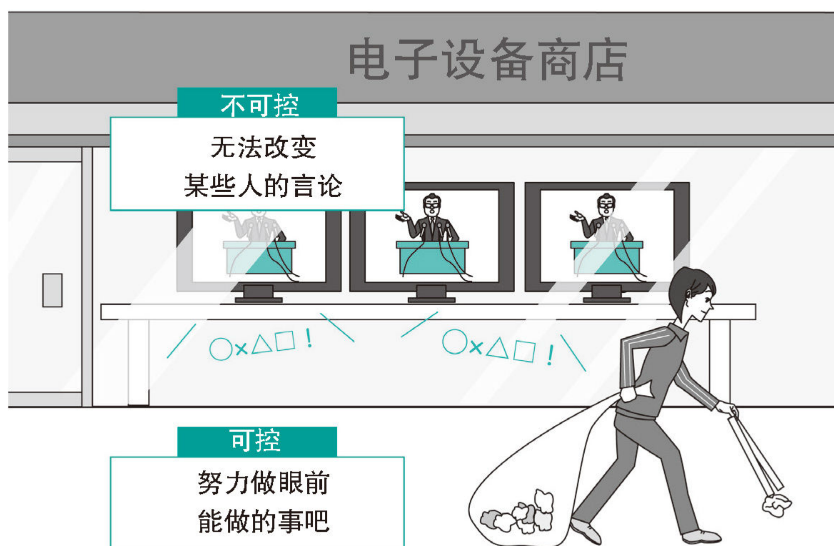
无论什么时候，都并非完全无可作为。

哪怕是5%、10%的机会，也要采取行动。

即使是突然接到人事变动，被调到不想去的部门，我们依然可以向领导表达自己的想法。表达完，余下的就是把最终结果当作命运的安排，继续加油努力了。

步骤2

将可控的事付诸行动



把无能为力的事当作命运的安排，

竭尽全力做好能做的事。

做好充足的思想准备，接受无力改变的事。对于能做好的事，则竭尽全力。

技能 27

直面最糟糕的事态

要点

预先设想最糟糕的状况，
做到无论何时都能冷静应对

设想最糟糕的状况是非常行之有效的思维习惯，其好处在于，面

对无法预测的状况和重要工作时，可以提前做好心理上的准备。因为设想了最糟糕的状态，于是事实上无论发生什么，都在预料之内，就能做到冷静对待了。即提前做好心理准备，关键时刻无所畏惧。

为此，你还要有勇气直面最糟糕的事态。一旦事情发生，就去应对。如果不具备这种决心，再怎么设想也是没有意义的。内心的恐惧和焦虑是会不断膨胀的，但通过设想最糟糕的状态，可以阻止内心的胡思乱想。

2006年，我决定辞职自主创业。一般来说自主创业时，首先袭来的不安和恐惧是：真的能养活自己吗？能生活下去吗？

我当时没有客户，存款70万日元，内心也有同样的不安。但我决定设想一下最糟糕的状况。这个最糟糕的状况就是：存款全部用尽，营业额为零。

于是我做了预算：租一个月租5万日元的便宜公寓，自己做饭，在家开始我的事业，每月13万日元是可以生活下去的。如果每月仅花费13万日元的费用，那么即使在最糟糕的时候，也可以靠兼职打工勉强糊口。这样一设想，钱的担心就消除了。

如果你对将来隐约感到担心，心生焦虑，就有必要设想一下最糟糕的状况。然后，去面对最糟糕的状况。这样一来，看得到恐惧和焦虑的边界，恐惧感也会随之降低。

逸事

足球选手长谷部诚习惯于时常设想最糟糕的状况。

“即使比分领先也可能被逆转”，曾任日本国家足球队队长的长谷部先生在著作中披露自己会一边设想最糟糕的状况，一边打比赛。为了能做到无论发生什么状况，情绪都不被干扰，平日里时他常常会思考最糟糕的状况。

我们来试试吧

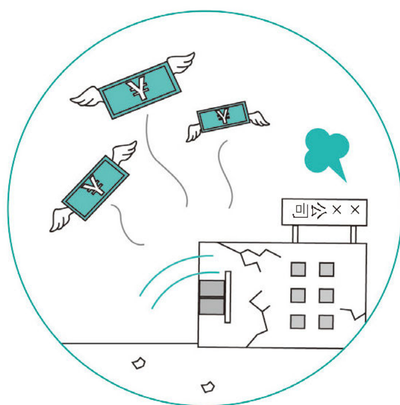
直面最糟糕的事态的方法

步骤1

设想最糟糕的状况

最糟糕状况①

公司破产



最糟糕状况②

养老金被大幅削减



试着设想将来可能发生的最糟糕的状态，

如公司破产、养老金被削减等。

如果你对将来有隐约的担心，心生焦虑，就有必要设想一下最糟糕的状况。那么最糟糕的状况是什么呢？设想一下诸如“公司破产”“基本拿不到养老金”等无比糟糕的状况。

步骤2

面对最糟糕的状况

对策①

开始学习英语口语



对策②

考取证书



看得见恐惧和不安的边界，

你感到的恐惧也会减少。

为了应对公司破产，要提前自我投资，提升自己的专业技能和市场价值。面对设想的糟糕状况，思考应对方案，日日践行努力。

技能 28

在受制约的环境中生存

要点

积极接纳环境制约因素，
舒缓压力，争取更大的成果

人生不如意事十之八九，但年轻时对这句话难以理解。身为企业员工，对于企业内繁复的手续、令人费解的规定、高层的决策，会感受到强烈的挫败感和巨大的压力。但既然身在组织内，你就要在这种制约条件下和受限环境中完成自己的使命，拿出最大的成果。

那么，内心强大，取得巨大成就的人在做些什么呢？他们在受制约的环境中全力拼搏着。或许他们在不喜欢的状态中工作着，或许他们在和讨厌的领导一起工作着。

这时，内心铭记人生就是在受制约的环境中生存，对舒缓压力会有所帮助。另外，正因为有所制约，才会产生更多的智慧。

季节和天气变化属于自然现象，我们只能接受它们。正因为内心的接受，所以在阴雨连绵的日子也有了自在的过法。

据说《静候绽放的时光》的作者渡边和子在备感压力之时，得到了一位传教士赠送的英文短诗。“Bloom where God has planted you.”（在哪里存在，就在哪里绽放。）有时自己被安放在哪里，不由自己决定。不如将此当作命运的指引，就在那里竭尽全力开出鲜艳的花吧。

逸事

德川家康将丰臣秀吉封给他的荒地，打造成了世界上屈指可数的大都市。

丰臣秀吉收回了德川家康常年统治的骏河（今静冈县东部）、远江（今静冈县西部）、甲斐（今山梨县）、信浓（今长野县）四地，取而代之的是人烟稀少的蛮荒之地。但家康在这一片土地上默默耕

耘，最终将其打造成为后来江户幕府的根据地。

我们来试试吧

接纳受限条件的方法

步骤1

写出让你备感压力的原因



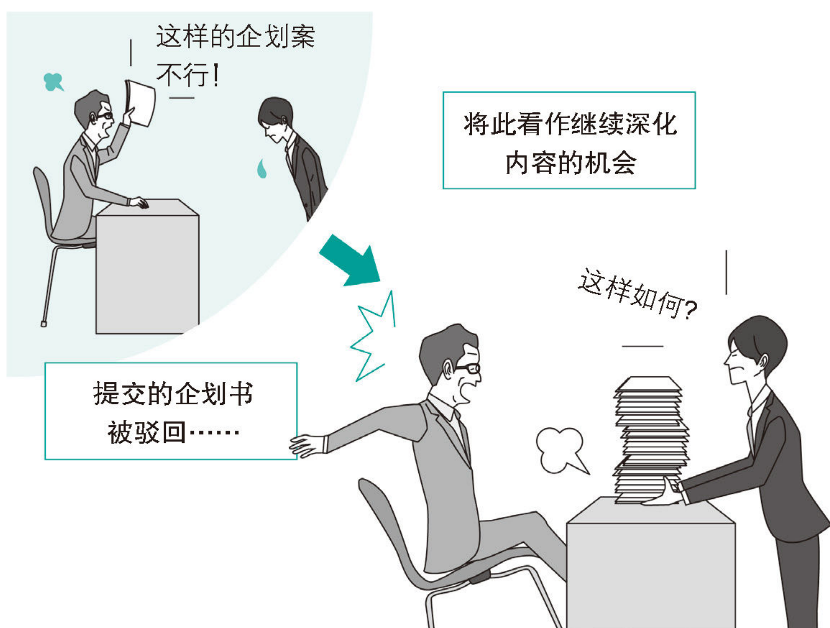
试想一下什么让你压力巨大？

如企划书迟迟无法通过等。

写下现在你对什么感觉有压力。如“和领导关系紧张”“企划案迟迟不能通过”“总是和妻子吵架”“孩子不学习”“部下没有长进”“休息日也要工作”等。

步骤2

思考接纳制约的种种好处



如果能从压力中看到好的一面，

就能接受制约条件。

例如，在工作中，因提交的企划案迟迟不能通过而备感压力时，可以试着将此看作继续探讨、深挖内容的机会。

技能 29

期待不确定的未来

要点

内心笃定从容，
越是乐见未来的不确定性，
越能得到更好机会的垂青

无法摆脱消极思考的人，往往持有一种绝不绕路、勇攀高峰的人生观。他们预测未来，严格制订计划做好充足准备，想要尽可能地消除不确定因素。

极端地说，他们甚至认为，得到落榜的消息比等待发布成绩的煎熬要好受一些。就算结果不好，只要是确定的结果，就能让他们安心。

当然，这样也并非不好。但是未来的许多事确实是不可预测的。

相反，擅长摆脱消极情绪的人思维灵活，持有一种冲浪式的人生观。冲浪时，完全不能预测何时、会有怎样的波浪打来（意外事件），这类人会临场应对、灵活采取行动。

当然，这并不是说没有计划是好事。如果内心足够从容、自由，乐于期待未来的不确定性，你将得到更多机会的垂青。这正如选择攀登蜿蜒的山路，你会看到更多的风景。

接纳未来的不确定性，首先要以登山的精神减少对未来的焦虑。试着写下你对未来的所有担忧：结婚、生病、养老金、晚年生活、家人的事等，消除内心模糊的感觉，积极思考对策，着手去做所有能做

的事。

逸事

据说电影《跳跃大搜查线》的编剧君塚良一先生为了成为编剧，先学习了搞笑艺术。

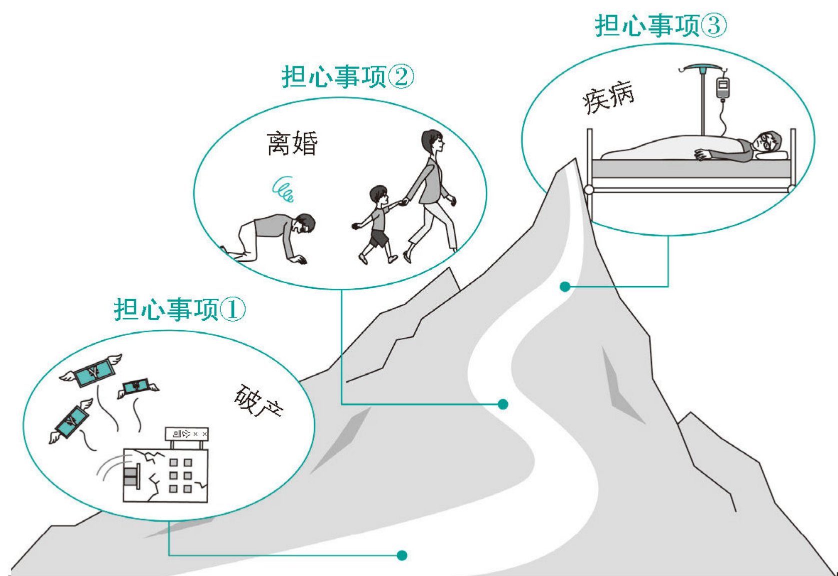
君塚先生通过大学老师认识了荻本钦一先生。面试时，荻本先生建议他“多绕路走走，顺路看看，有时可以学到许多别的事情”。于是君塚先生开始学习搞笑艺术。在其创作的《跳跃大搜查线》中，便运用到了搞笑艺术（出自《朝日新书》）。

我们来试试吧

接受不确定的未来的方法

步骤1

明确对将来的担忧（登山精神）



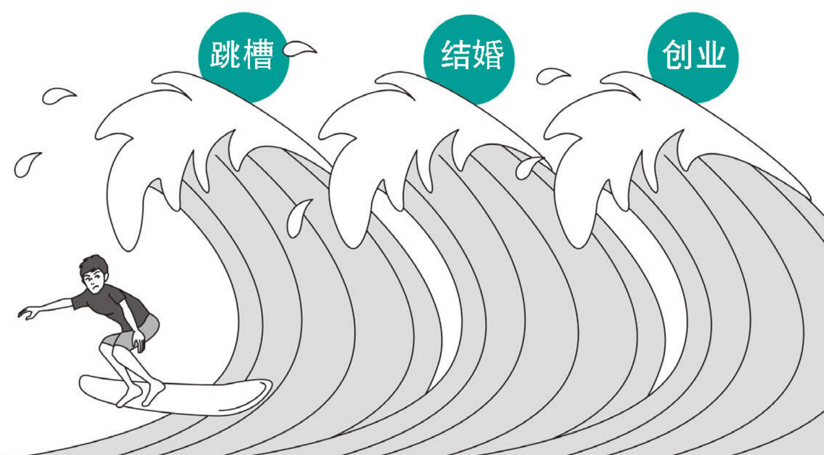
尝试写出所有让你感到担忧的、可能发生的事，

如破产、离婚、疾病等。

首先明确自己对未来的担忧。写出所有担忧的事项，消除内心模糊的感觉，积极思考对策，着手去做能做的所有事情。

步骤2

接受不确定（冲浪精神）



经历越多的不确定，

就越擅长应对不确定。

以登山精神进行具体的准备工作，再用冲浪精神应对不断发生的状况。多经历不确定的状况，慢慢地你也会成为冲浪高手。

技能 30

做好准备，面对人生的考验

要点

积极看待考验和不幸，
大大减轻自己的压力

多数人的生命中必然会遭遇不幸和考验。意外本身是不可控制的，所以我们只能接受。但接受方式和思考方式不同，抗压结果会完全不同。

美国原住民有一句格言：“热爱自然，就是爱它所有的晴天、阴天以及风暴。”这句格言同样适用于人生。“爱人生，就是爱它所有快乐的日子、痛苦的日子以及绝望的日子。”一直快乐的人生，当然是最完美的。但人生总会有痛苦，失恋、被背叛、公司破产、面对死亡、患上严重疾病、遭遇事故等，诸如此类。

因此，我们要做好接受考验的心理准备。而且，重要的是要让自己足够强大，不被这些考验打败。

一旦遭遇某些痛苦，我们往往会不甘心“为什么会这样？如果没有那件事就好了……”。但如果能接受这些痛苦，认为这是本该发生的命运的安排，就能积极面对人生的不幸了。从另一个角度讲，如果不能面对已经发生的现实，人生就无法继续下去。

痛苦的时刻正是成长的机会和成功的种子孕育的时刻。看到事物积极的一面，人也会得到成长。

逸事

东丽经营研究所所长佐佐木常夫先生，把痛苦当作命运的安排，用超强的精神力量闯过了人生的难关。

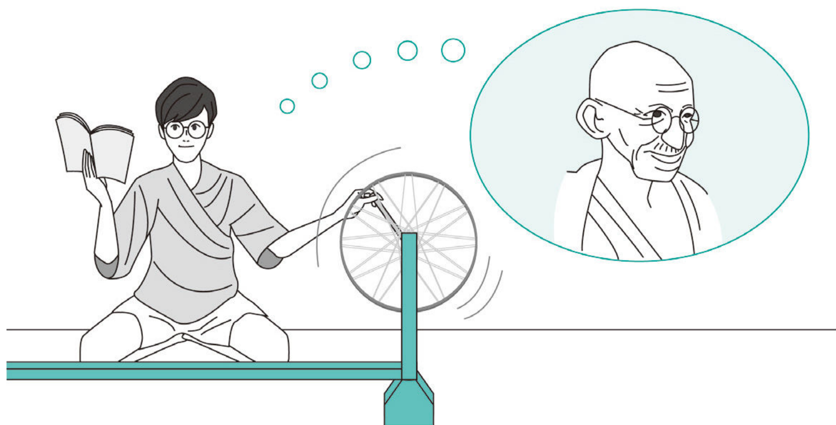
因大儿子的自闭症而烦恼不堪的妻子患上抑郁症，两次自杀未遂。不仅如此，就连大女儿也自杀未遂。偏偏在这个非常时期，佐佐木先生被公司派往大阪工作。不过，他把这些看作自己主宰的人生当中出现的意外状况，是命运的安排，最终用超出常人的精神力量渡过了难关。

我们来试试吧

做好准备，面对人生的考验的方法

步骤1

模拟体验伟人的人生



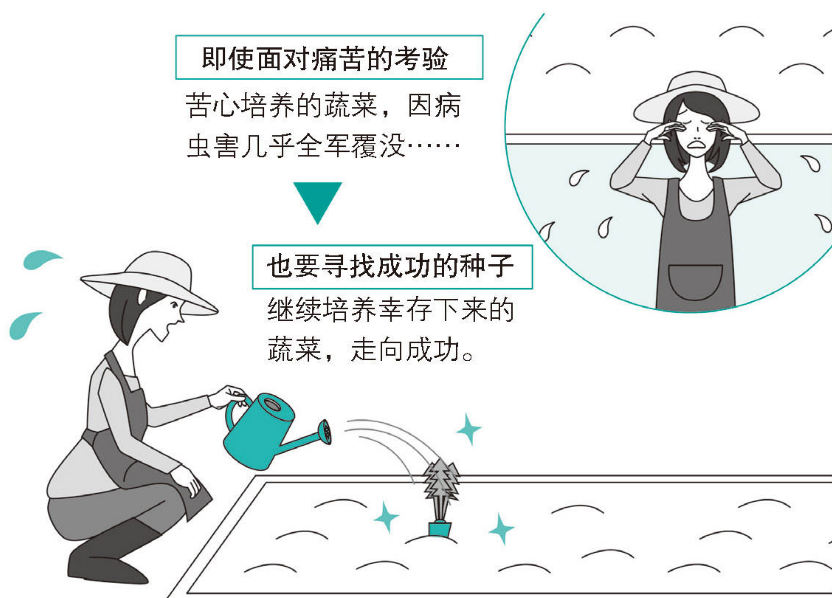
阅读甘地和曼德拉等伟人的传记，

模拟体验他们的人生。

自己的人生只有一次，但我们可以多去模拟别人的人生。通过展现伟人生活的相关书籍和电影，模拟体验他们的人生。

步骤2

把考验当作命运，从中寻找希望



把考验视为命运，勇敢地面对，

寻找成长的机会和成功的种子。

发生不幸的时候，将其看作本应发生的命运的安排，积极面对，从中找到积极的一面，让自己成长。

第 6 个习惯

接受命运

总　结

技能 26 感觉无能为力时



思考区分可控与不可控，
将不可控的事情当作命运的安排予以接受

技能 27 在任何状况下都想保持平常心时



设想最糟糕的状况，
积极面对，提前准备

技能 28 身处不喜欢的环境中，备感压力时



写出产生压力的主要原因，
思考接受制约的好处

技能 29 对不确定的未来感到不安时



明确对将来的焦虑，
做好心理准备，接受不确定

技能 30 遭遇不幸和考验时



模拟体验伟人的人生，积极面对考验，
促进自我成长

第7个习惯

放弃完美主义

完美只存在于心里，不存在于现实中。
——法国电影导演 让·雷诺阿

技能 31

允许有例外

要点

修正完美主义，给思考方式增加弹性，就能用较少的能量应对意外的状况

善于处理压力的人具有的共同特征是：不逞强，处事灵活而柔韧，内心温和而柔软。相反，完美主义者不允许有例外，给自己施加了过大的压力，又不能很好地消除压力，容易患上精神方面的疾病。

工作和生活，并不是所有的一切都会按计划和设想进行。有时有必要做有效的妥协。修正完美主义，给思考方式增加弹性，就能用较少的能量应对意外的状况。

而对自己严格要求的完美主义者会认为，“工作质量下降，会给身边的人带去麻烦吧”，对此心怀不安，一时难以改变自己的执拗。那么，怎样才能在不降低工作质量、不给自己过度施加压力的前提下，顺利完成工作呢？

首先，请盘点自身存在的完美主义思维。统计一下自身存在的“不允许有例外”“非这样不可”的完美主义想法。

然后，设定例外。例如，允许自己在无法保证工作质量时，请求××给予支援。在此基础上，培养语言习惯，改变对自己的措辞。例如，把“不能失败”改为“不允许不尽最大努力的失败”。渐渐你会对自己宽容起来，认为如果尽了最大努力仍然失败，是可以原谅的。

逸事

有位能干的广告代理公司经理，过度紧逼自己，结果业务量超过自己的极限，因此患上了忧郁症。

这位经理乃业界翘楚，是一位如同画中走来的完美的职业女性。两个下属突然辞职，为了维持局面，她拼命地努力工作，终于达到极限状态。在自己无法100%地掌控局面的时候，强烈的责任感是有可能使你崩溃的。

我们来试试吧

允许有例外的方法

步骤1

盘点自己不允许有例外的思维方式

不允许有例外，给自己过度增负，把身体搞垮了是不可以的



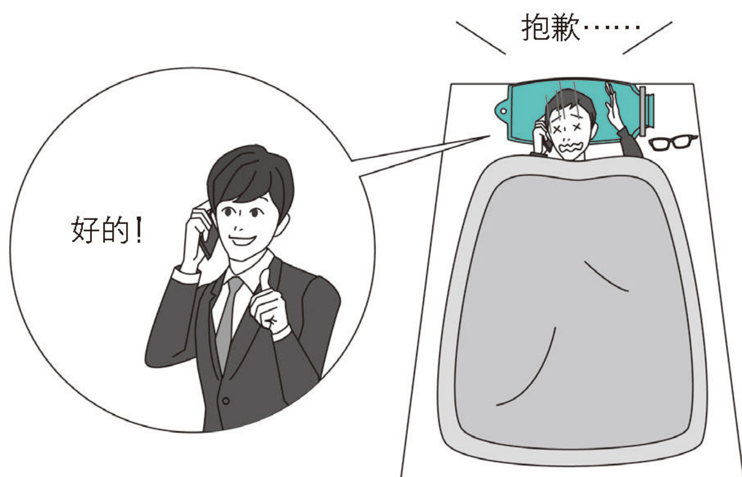
在工作和生活中，

你是不是有一些完美主义的想法，给自己增加负担了呢？

统计自己身上的完美主义想法，比如“必须这样”“理应这样”。

步骤2

放宽原则，设定例外



预先设定例外，

不给自己增加过度的压力。

无法保证工作质量时，允许自己请求帮助。预先设定例外，增加思维灵活性，改变完美主义的思维方式，做到不给自己增加过度的压力。

技能 32

改变非黑即白的想法

要点

不做非黑即白的判断，

通过灰色地带看到事物好的方面，
就能走向更好的未来

具有强烈完美主义倾向的人往往以一种非黑即白的方式进行判断，“要么成功，要么失败”“要么零分，要么满分”。这种思考方式叫作“黑白思考”。但实际上，事情无论进展多顺利，其中也必定有需要反省的点；无论怎样的失败，其中也必定会让人有所收获。

黑白思考存在的问题在于，对所有事都谋求满分，为此投入过多的能量。稍有不顺当即会被判定为零分，会让人产生自我厌恶的情绪。更为严重的是，一旦判定失败，人们就看不到曾经存在过的好。

看到事物的灰色地带对摆脱黑白思考是十分重要的。

为此，要先设定一个弹性的标准。有些事情达到80%即可达标，有些则要求达到120%。

然后，把握“必要”（绝对的必要要素）和“期望”（期望的目标要素）原则。完美主义者往往期望所有过程和步骤都十分完美。但不少时候，这是过程的100分，与结果的100分是有所偏差的。

为防止这种偏差产生，要把握必要和期望原则。如果时间充裕，就两个原则都做到。但如果业务过于繁忙，或发生了意料之外的麻烦，仅确保最低限度的必要部分就好。对应对方的期望，采用必要和期望原则衡量，其结果可以达到120分、150分的满意度。

逸事

某中型企业的社长定下了每天8点上班的目标，第一周只实现了2天。得到认可后，第二周成功做到了5天全都准时上班。

我培训过的某中型企业社长不擅长早起，每天要比员工晚到2小

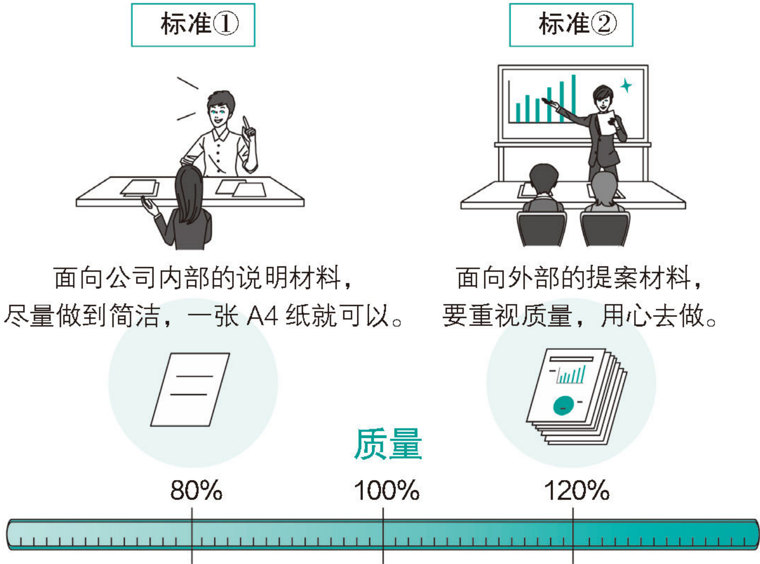
时。他制定目标要改变这一习惯。第一周只实现了2天；得到积极的评价后，第二周成功实现5天全都准时上班。

我们来试试吧

改变非黑即白的思维的方法

步骤1

设定标准



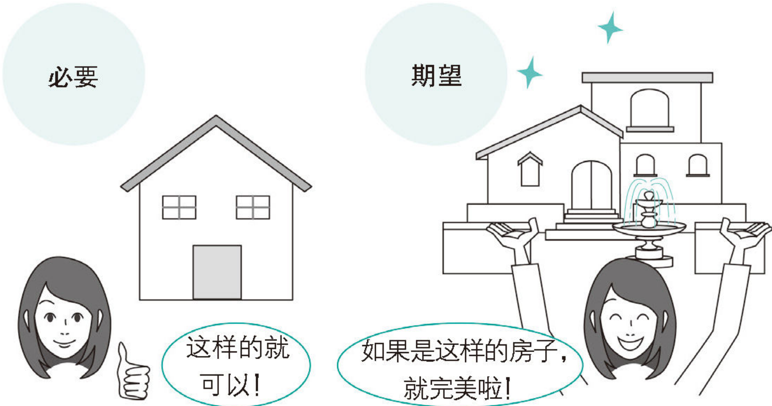
制定弹性标准，有些事达到80%即可，

有些事则要求达到120%。

例如，公司内部商讨用的材料，达到80%的标准即可；面向客户的提案，要以达到120%的质量为目标。

步骤2

把握必要和期望原则



区分思考对方的期望是

绝对的必要要素还是期望的目标要素。

如果能达到对方的期望就最好，如果做不到，那就确保达到最低限度的必要部分。

技能 33

以目标为指向进行思考

要点

紧紧围绕既定目标，全力以赴，定会有所成就

很多时候，完美主义者将意识集中于事物的过程，却忽略了事情的结果和成效。

举一个自身的例子来说，我在销售信息系统的时候，公司内部需要处理的事务太多，每天只是处理事务性的工作和写材料都要加班到深夜。就这样，一直不能外出销售。但销售的本职工作就是要加强与客户的关系，我却因为眼前的杂事而忘记了既定目标。

如果不能经常追问自己“我的目的是什么”“达成什么目标才行”，你就会把太多时间浪费在无用的事情上。

为了防止浪费时间，我们有必要养成以目标为导向的思维习惯。

为此，首先要站在对方的视角思考。是工作就必然有委托人。为提供委托人希望得到的，换位站到对方的视角、以对方的标准去思考是十分重要的。要经常问问自己“对方想要什么”。

然后，明确目标。提出向下深挖式的问题，也是行之有效的，试着问自己：“对方觉得达到什么状态才是成功？”“此外，他还寻求什么？怎样才能做到？”

就这样，以目标为导向进行思考，茫然的时候定期折返。因此我建议你把自己的目标明确地写下来。

逸事

某软件公司的员工，为完美地做阐述，进行了精心的准备，却忘记了重要的阐述目的。

某软件公司的员工被委派在大型活动中进行提案阐述，为此他精

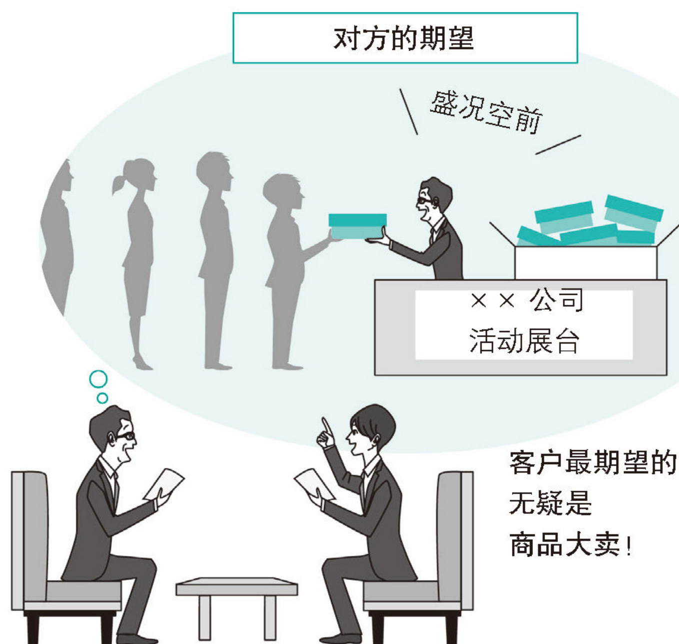
心写作了材料，进行了完美的彩排。但是资料中完全没有涉及活动本身，以及如何吸引客人参加活动的相关内容。当被问及“这个提案的目的是什么”，他竟无法回答。这正是追求过程，迷失了目标的典型。

我们来试试吧

以目标为导向的思考方式

步骤1

站在对方的视角思考



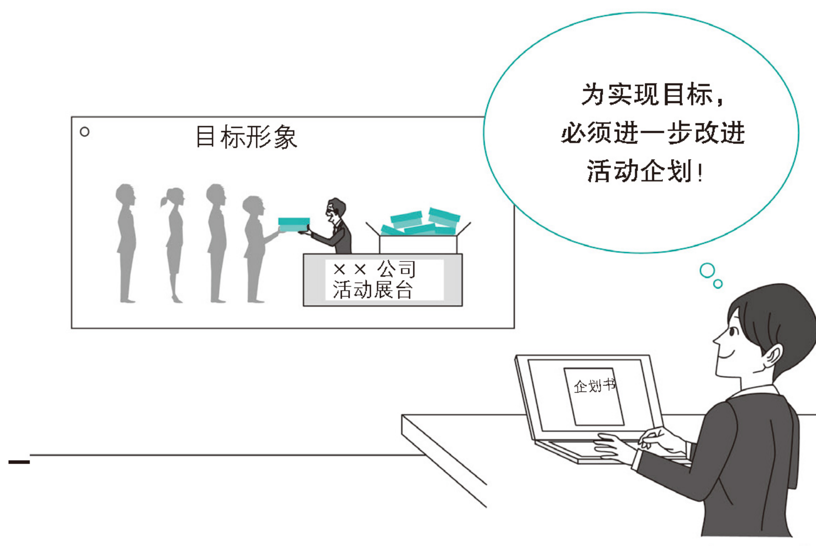
思考对方的期望，

而非自己的打算。

工作必然有委托人，为提供委托人希望得到的，换位站到对方的角度，以对方的基准去思考是十分重要的。要经常问问自己“对方想要什么”。

步骤2

明确目标形象



想象怎样的结果才是成功，

明确到极其清晰的状态，然后全力以赴地解决问题。

要以目标为指向进行思考，时常问问自己：“对方觉得达到怎样的状态才是成功？”茫然的时候定期折返。因此我建议你把自己的目标明确地写下来。

技能 34

对一切设定限制

要点

设定限制，改善过程

完美主义者总想按自己的计划推进工作，从结果来看，大多数时候，其过程中充满了过剩的操作和多余的工序，时效比并不是很好。这时，如果能问自己：“用一半的时间来完成这工作怎么样？”就能清晰地区分哪部分重要，哪部分不重要。

区分的要领是，找出能有成果产出的关键部分，摒弃多余的部分。对公司内部讨论用的资料，我会预设30分钟的写作时间，拿着规定时间内完成的资料与同事商讨。错字和漏字的检查，以及多少有些不通顺的地方，在口头表达的时候就能弥补。此外，我还给自己工作的时间设定限制。完全贯彻18点以后不做任何工作的原则。于是我开始思考如何在规定的时间内处理好工作。即让自我强制力发挥作用，重新审视工作过程。

这就是通过设定限制，改善工作过程。首先明确设限的对象，认真地制订计划，集中精力。为实现这个目标，区分什么是重点，多余的操作是什么，提前思考在计划阶段该舍弃什么、简化什么，也是非常重要的。

有一个80：20的原则，认为80%的结果是由20%的工作创造的。去定义这20%的工作，并对其投入时间和精力是很重要的。

逸事

某公司社长为彻底改革业务推进方式，将某部门的七成人员裁掉，结果改革取得了成功。

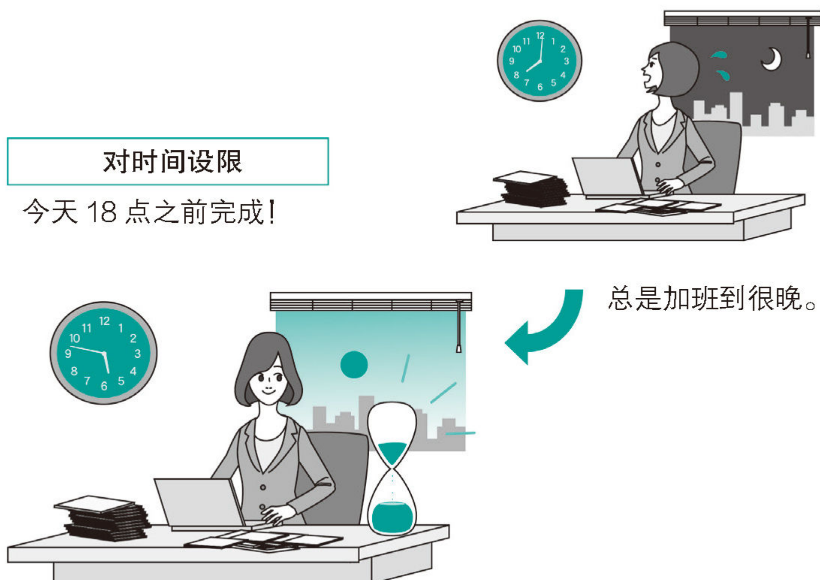
该社长在某天的会议上宣布：“财会部将裁员七成”。他预测如果裁员两成，余下的八成人员可以维持工作。但如果裁掉七成人员，就有必要彻底改变工作的推进方式，为此会生出许多创意使业务更具效率。结果只有三成的工作人员，公司也能继续运转。

我们来试试吧

设定限制的方法

步骤1

确定设限的对象



如果你每天持续加班到很晚，

就要严格设定工作时间，按计划推进工作。

设限的内容可以是时间、资料检查遍数、人数等。通过对个别工作设定时间限制，设定材料检查遍数，自觉实践PDCA循环1。

1　PDCA循环：PDCA循环的含义是将质量管理分为四个阶段，即计划（plan）、执行（do）、检查（check）、处理（act）。是美国质量管理专家休哈特博士首先提出的，由戴明采纳、宣传，获得普及，所以又称“戴明环”。全面质量管理的思想基础和方法依据就是PDCA循环。

步骤2

制订计划，集中精力彻底贯彻



考虑时效比，找出关键部分，

不做多余的工作。

设定限制，为实现目标，区分什么是要点，多余的工作是什么。预先思考在计划阶段，该舍弃什么、简化什么。

技能 35

克服失败恐惧症

要点

不畏失败，发起挑战，寻找改进点，不断行动， 就会进步

过于害怕失败的人，认为如果风险没有完全消除，就不能采取行动。相反，失败后能迅速恢复的人，会一边尝试行动，一边慢慢进步，不断修正改进自己的方式，逐渐拥有更好的状态。

工作和生活中，许多事不做就不知道会怎样。如果畏惧不前，答案便不会出现。重要的是尝试去做，如果进展不顺利，就立即寻找改进点，然后再次行动。这样不断重复，是通往成长和成功唯一的出路。

许多人因害怕犯错而不做发言。之所以感到不安和担心，是因为踏入了风险区，这也是成长的证明。能力的提高必然伴随着恐惧。因此，我们有必要学会如何与恐惧和睦相处。

克服失败恐惧症，重要的是先行动、增加失败体验。

行动之前，最好先确定行动标准。例如，做好七成准备就试着开始，先试一周再制订计划，等等。

这样一来，会经历和体验许多不顺利。不过，这样就可以了。这样思考的前提是，要把“失败＋改进”作为一组搭配来看。

最终，通过“失败＋改进”的模式取得成功和进步，会让一直以来的失败具有意义，从而帮助我们摆脱失败恐惧症。

逸事

微软通过不断解决用户体验过程中发生的问题，将视窗操作系统（Windows）做成了最适宜的系统。

对汽车公司来说，发生事故就是大问题，因此要多次试验，在保证不出现万一的情况下出厂发货。而微软的想法则完全不同，“即便发生状况，只要工程师能够当即解决应对，操作系统（OS）就会逐步成为最适宜的系统”。

我们来试试吧

克服失败恐惧症的方法

步骤1

先行采取行动



练习先行采取行动

进入饭店，先叫服务员。



如果进展不顺利可以马上改正。

基于这种想法，明确标准，先行采取行动吧！

在日常生活中训练自己先行采取行动，比如进入餐饮店，在点餐之前先叫服务员。做好七成准备就开始尝试，养成习惯在没下定100%的决心的状态下，先行采取行动吧！

步骤2

增加失败经验



将失败和改进作为一组搭配去思考，增加失败经历，

取得成功体验后，就能摆脱失败恐惧症。

多经历失败是很重要的，正如学习骑车，摔一次知道有多疼后，恐惧的心情就会放松下来。如果习惯将失败和改进作为一组搭配进行思考，就能从任何失败中寻找到积极的意义。

第 7 个习惯

放弃完美主义

总　结



不能妥协，给自己过度的压力时

列出自己具有的完美主义想法，
改变语言的表达方式，设定例外



因为非黑即白的思考方式，陷入自我厌恶时

通过灰色地带寻找小小的成果



常常迷失、忘记既定目标时

以对方的标准换位思考，
明确目标



因完美主义，时效比不甚理想时

设定时间和检查遍数限制，
优先级别低的工作可以有效地加以妥协



过度害怕失败，不能付诸行动时

增加失败＋改进的经历体验，
养成先行采取行动的习惯

第8个习惯

看事物积极的一面

难题要分开解决。
——法国哲学家 勒内·笛卡尔

技能 36

将失败变为珍贵的体验

要点

客观地回顾某段经历，
失败也能通往成功

“失败之中必定有缘故和提升的启示。磨炼我球技的不仅是在日本国内的安打 1 击球，还有那些平庸的击球。”

在日美两国比赛中总计打出3000次安打，面对记者采访时，棒球名宿铃木一朗说出了上面的话。据说每次赛后，一朗会在更衣室一边擦拭棒球手套一边回想，从昨天吃的食物、睡眠质量，到实际比赛结束时发生的所有的事。

不仅是一朗先生，许多伟大人物都有回顾一天生活的思维习惯。

因为回顾，那些能快速摆脱消极思考的人，对遭遇的失败和逆境，均能做出积极肯定的评价。这是因为他们有很多汲取失败经验、

走向成功的经历。

相反，总是消极思考的人往往会陷入自我厌恶，没法做有效的回顾，认为“还是不行啊”“我没有才能”，最终无法做到吸取失败的经验并将之活用到下一次。也就是说，他们使失败最终以真正的失败告终。

不要忘记，任何经历中都有可以称之为“经验”的部分。

这其中，重要的是养成一朗那样客观地回顾过去的习惯。

逸事

一朗每次比赛后必做的事是，回顾当天发生的所有事情。

每次赛后，一朗在休息室一边擦拭棒球手套，一边进行回顾，内容是截至比赛结束，发生的所有事。通过肯定过去的失败和平庸的击球，最终他打出了数量众多的安打。

1　安打：安打是棒球及垒球运动中的名词，指打击手把投手投出来的球击出到界内，使打击手本人能至少安全上到一垒的情形。

我们来试试吧

四个问题，把失败变成财富

步骤1

这次经历对你来说是多少分？



无论怎样的经历，

都有值得称赞的地方

首先用数字统计此次经历中的优点和需要改进的点。进行评价时不仅评价结果，也包含过程。

步骤2

那20分的内容是？



思考此次经历中

自己学习到的

深挖步骤1中用数值评价的内容，将思考的焦点放在优点和得到的经验上。

步骤3

打算怎样填补80分的空白？



寻找解决方案

接下来，思考怎样提高分数。多寻找解决方案，比如“当初要是有那么做就好啦”。

步骤4

如果同样的事再做一次，目标是多少分？



想象成功的样子

试想如果同样的事情再做一次，目标得分会是多少。用数值进行预测，如果吸取失败的经验教训后，事情会发生怎样的变化。

技能 37

找到积极的意义

要点

在痛苦中也要寻找积极的意义，
积极拼搏，去改变现状

无论谁，面对不喜欢的工作和环境、疾病和失败时，都会产生消极情绪。但是，能快速转换心情的人，习惯于从意外状况中寻找并发现其中积极的意义。

可想而知，如果人们觉得眼前的工作无聊、让人厌烦，工作的积极性必然会不断下降。工作不具有实效性，压力就会不断累积。但实际上，所有的事物中都蕴藏着对人生的积极意义。包括复印文件，端茶倒水，公司杂事，不喜欢的工作和不喜欢的单位，等等。是继续不情愿地做下去，还是从中找到积极的意义、努力向前，你的态度决定了你的人生。

想要找到事物中的积极意义，最重要的是，找到这些事物对自己的成长和目标具有的意义。例如，对想创业的你来说，可以把被安排去财务部工作看作学习财务的机会。就算最初的想法是“争口气让瞧不起我的人看看”，如果对自己来说能变成战胜苦难的积极意义也是可以的。

此外，找到事物对他人和社会的意义也是很重要的。自己正做的事如果能让他人高兴，对社会有所贡献，也会让你感觉到积极的意义。

而且，事物的积极意义并不是只能在桌边案头找到，实际尝试去做也是能够发现的。就算是自己不想做的工种，在试着做的过程中，或许也能意外发现它对自己有益的部分。

逸事

被告知患上癌症的鸟越俊太郎先生，身为新闻工作者，发掘了患病这件事对自己蕴含的积极意义。

2005年，鸟越先生被告知患上了癌症，当时他受到了巨大的打击。但很快他转换视角，认为作为记者，自己能够亲身体验，深入了

解癌症患者的不安、痛苦和内心的焦灼，这很有意义，于是他开始积极面对疾病。

我们来试试吧

寻找积极的意义的方法

步骤1

发现事物对自我成长和目标的意义



将事物与自己的目标和自我成长相结合，

找到其中的积极的意义。

即使突然被派往海外，结合自我成长，也可以将之视为学习外语的好机会。

步骤2

寻找对他人和社会的意义



想到自己正在做的会让别人高兴，

对社会有所贡献，就能感受到其中的意义。

如果认为自己做的能令别人高兴，对面前的客人提供的服务也会变得有所不同。或许开始时不甚了解，在做的过程中就会明白事情对自己的益处，就能找到做的意义。

技能 38

相信必定能通过考验

要点

抱有信念，不惧怕考验，
就能战胜绝望

我们无从知晓人生何时会发生什么。

在研究人们的思维习惯时，我调查研究了许多人的人生，其结果可以肯定地说："人生没有一帆风顺，总会迎来诸多考验。"而真正的问题是遭遇这些考验时，人们该如何应对。

许多运动员喜欢《新约全书》里的这句："上天只会给我们我们能够跨越的考验。"并把它当作自己的座右铭。他们在短暂的运动生涯中会与各种考验做斗争，重伤，媒体的责难，在巨大的赛事中失利，失去头衔，等等。因此，他们大多具有自我鼓舞的思维习惯，认为"这个考验我能战胜，如果战胜了我就会更强大"。

许多人对于面前发生的事会胆怯退缩，觉得"我没有经验""没有自信""实在难以办到"。因此，在心中建立强大的信念，认为"无论什么考验都能通过"是十分重要的。

那么，我们怎样做才能拥有积极的信念去应对考验呢？

行之有效的方法是回想过去经历过的考验，思考自己从中得到了什么，然后积极地接受。而且，要用积极的语言接受考验。语言拥有改变思考的力量。无论现在多么痛苦，只要相信这是必定能通过的考验，就能看到希望之光。

逸事

颈部骨折的腰塚勇人先生深信自己能够康复，并竭尽全力进行康复训练，竟奇迹般地重新回到了工作岗位。

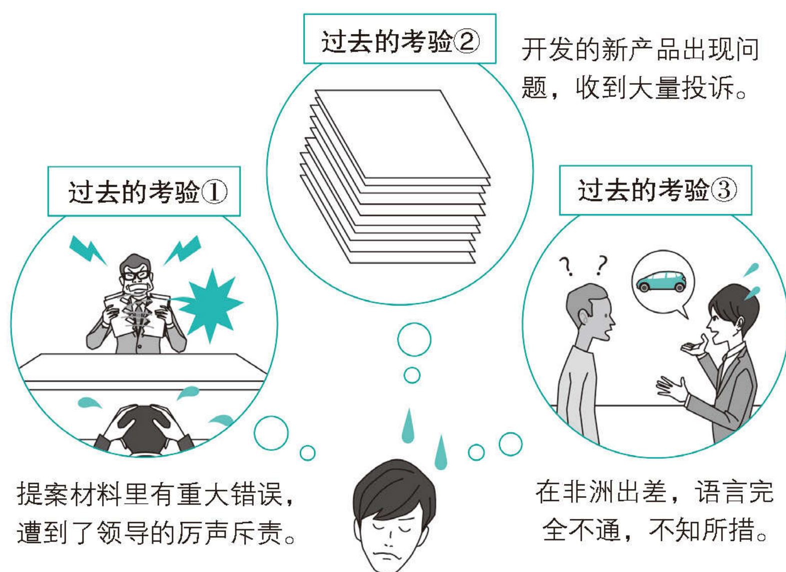
腰塚勇人先生曾是中学的热血教师，因某天滑雪时摔倒而导致颈骨骨折。虽然有幸保住了性命，但是脖子以下瘫痪，某段时期他曾尝试过自杀。最终，他相信人都有战胜考验的能力，于是竭尽全力进行康复训练，结果4个月后奇迹般地回归了工作岗位。

我们来试试吧

对考验抱有积极信念的方法

步骤1

列举出过去遭遇过的3个考验



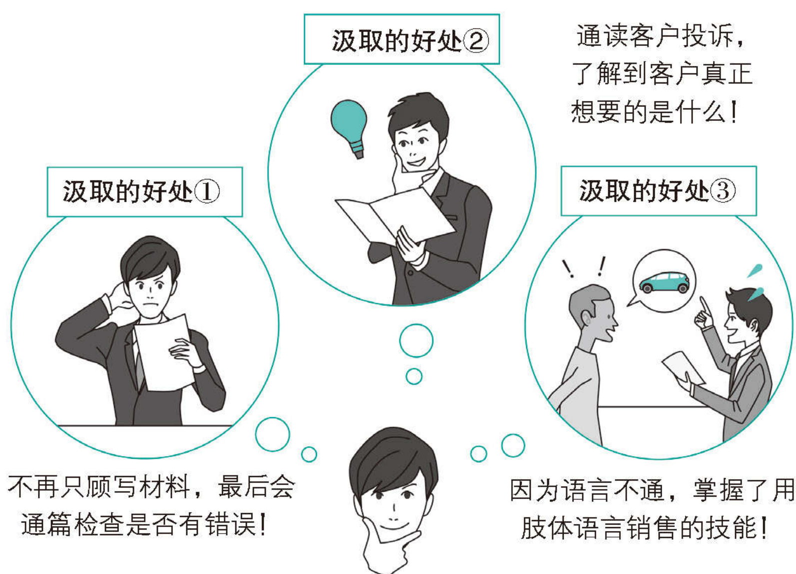
想想最痛苦的遭遇是什么，

如工作中的纠纷和巨大的失败等。

列出截至目前你所经历过的3个考验，如失恋、工作中的纠纷、疾病或者爱人的逝去等。

步骤2

思索你从考验中汲取到了什么



思考自己是如何通过那次考验的，

从中学习到了什么。

肯定过去的考验，能让自己建立良好的信念。无论处于怎样的痛苦中，只要坚信必能战胜考验，就会看到希望之光。

技能 39

找到可以感谢的事

要点

在日常生活中寻找可以感谢的事，能够大幅减轻压力，获得幸福感

幸福的人具有的共同习惯就是感谢。

普通人只有在遭遇逆境之后才会意识到顺境的重要，才能拥有感谢之心。如生病了才会感谢健康，饥饿时才会感谢粮食，发生战争才会感谢和平，离婚了才会感谢家人的陪伴。

但时常进行积极思考的人，能在普通的日常生活中找到值得感谢的事情。这正是老子所说的“知足者富”。

“今天一天全是让人讨厌的事。被领导批评，被迫加班，工作无趣，和女朋友的关系也不算好”，如果只看到生活糟糕的一面，这样的人生简直就是悲剧。但如果你戴上“感谢的眼镜”去过自己的人生，将会看到完全不同的世界。可以尝试这样去想：“经济如此不景气，却还能拥有工作，我很感谢。”“领导能给予批评指正，我很感谢。”“虽不经常联系，女友却能待我如初，我很感谢。”

感谢之后，压力会惊人地减少，人也会因此得到幸福的感觉。

此外，学会感谢，人际关系会变得更加融洽。与女友的交往方式、交流的语言也会随之改变。学会感谢，工作态度也会发生转变。很快，领导就会不再训斥你，而是开始夸奖你。

将自己从压力中解放出来，扭转人生的关键就在于感谢的习惯。

逸事

“你虚度的今天，是昨天死去的人全身心渴盼的明天。”

小说《刺鱼》中有这样一句诗：“……今天就是这样的一天。感恩今天能这样与你相遇。”诚如斯言，我们要感谢活着的每一天。每一天都不是理所当然的一天，而是赋予我们一切的每一天的延续。

我们来试试吧

寻找可以感谢的事情的方法

步骤1

每天找出3个人感谢

对难以相处的领导也要说



对极其冷淡的老婆也要说





对处于叛逆期的孩子也要说

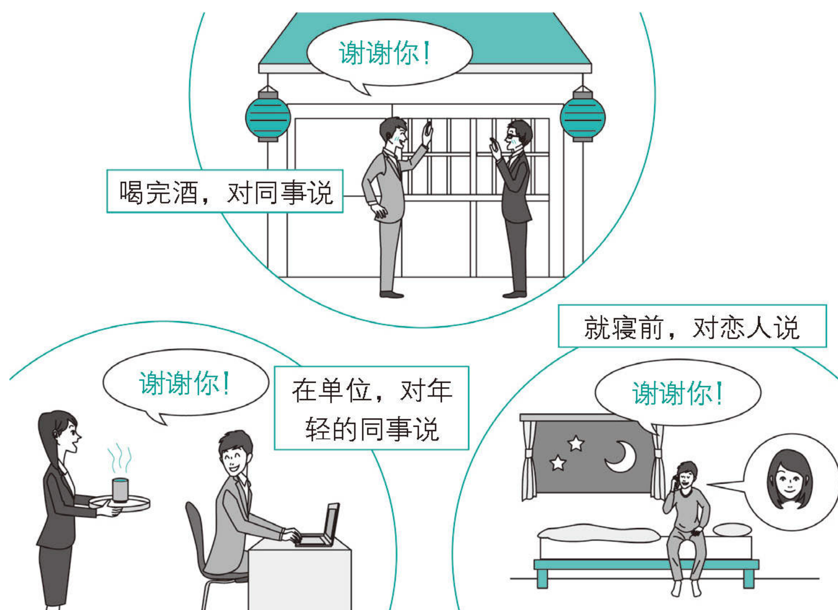
寻找身边可以感谢的人，

包括那些与自己关系不甚融洽的人。

尝试写出你可以感谢的事情，对象包括你的领导、同事、妻子或丈夫、孩子，甚至是与自己关系不甚融洽的人。就算曾经有过不愉快，也要想“这是今后可以学习的经验，十分感谢”，以这种心情尝试着去感谢。

步骤2

感谢要尽快表达



无论工作上还是生活中，

尽可能经常向对方表达感谢。

经常尽快向他人说出感谢的话。说完，对方马上会心情大好，最

重要的是自己也能变成更会感谢的人。

技能 40

心中坚信风暴终将过去

要点

深信再痛苦的事也只是一时，
以此来减轻自己的压力

“风暴终将过去，黎明终将到来。”诚如斯言，遭遇痛苦，身处其中如在地狱，但痛苦终将过去。

囿于消极思考的人认为痛苦会永远持续，任由压力不断膨胀，侵蚀内心。一旦认定痛苦会永远持续，压力更会两倍、三倍地膨胀、发酵。相反，只要明白，说到底这只是一时的痛苦，压力就会随之有所减轻。

如果我们纵览人生，会注意到很多事和自然界有着异曲同工之处。有阴有晴，有风暴也有宁静，有寒冬也有暖春。一切都在流转，没有什么能够永远持续。而人的情感也是暂时的，在持续不断地变化发展。

无论多大的痛苦，终将会过去。痛苦只是一时的，心中铭记“静静忍耐，长久期待”。

为此，较为有效的方式是回想过去发生的痛苦，记录下当时自己经历的情感变化历程。如此，就会实际感受到，人生曾有过的痛苦只不过是暂时的。风暴终将过去，黎明终将到来。现在身处痛苦中的人，请安静地耐心等待，因为这是黎明前最黑暗的时刻。

逸事

活到105岁的日野原重明先生经历过许多苦难，却能如细竹的枝叶一般，静静忍耐，满怀希望。

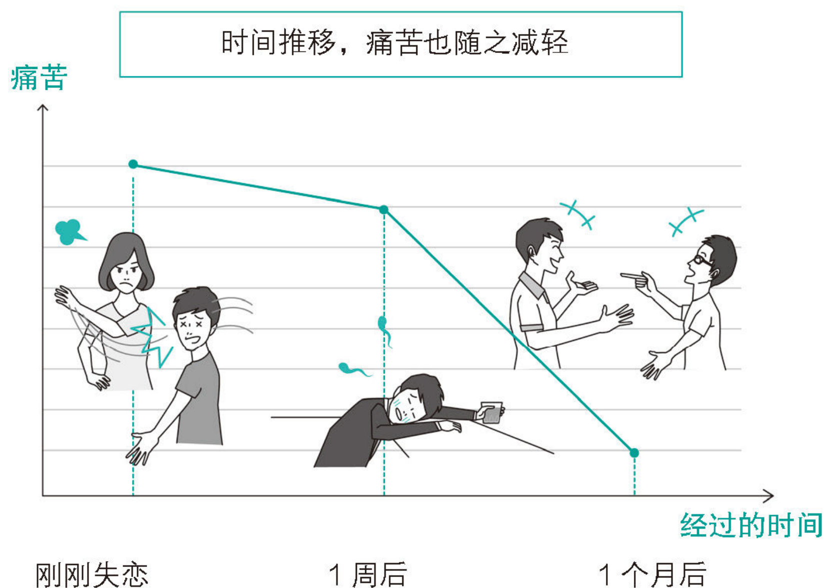
被冬日积雪压弯了的细竹枝，会在不久春雪消融的时候恢复原状。日野原重明先生在著作《活好》中如是写道："有压力的时候，我会想到细竹的枝叶；像细竹一样，时间一到我也会复原。这样一来，心态就会变得积极起来。"

我们来试试吧

如何静待风暴过去

步骤1

回想自己经历过的最痛苦的事，写出当时的情感变化历程



用图表画出

从事情刚刚开始到结束，自己经历的情感变化。

回想过去经历的最痛苦的3件事。这3件事发生时你的感情是怎样变化的，尝试用折线图来表现当时痛苦的心情。

步骤2

痛苦时，站在未来回首现在的自己



没有过不去的黑夜，

回首过去，任何事情都只是暂时的。

回首过去，人生的痛苦只不过是暂时的。现在身处痛苦中的人，请安静地耐心等待，因为这是黎明前最黑暗的时刻。

第 8 个习惯

看事物积极的一面

总　结

技能 36

因失败陷入自我厌恶，
不能做到汲取失败经验以备将来时

提出 4 个问题，把失败变财富，
从失败中提取成功的影像

技能 37

身处不喜欢的环境中时

寻找环境对自己的目标和自我成长的意义，
对他人和社会的意义

技能 38

面对巨大考验时

回想过去遭遇过的考验，
思考从中汲取到的经验

技能 39

认为人生尽是不满意时

每天感谢 3 个人，即使是讨厌的事，
也要从中找出可以感谢的部分

技能 40

面对痛苦，认为痛苦会永远持续下去时

回想过去最痛苦的事情，
写出当时的情感变化过程

第9个习惯

活在当下

用铁门把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天吧。
——美国人际关系学家 戴尔·卡耐基

技能 41

每次只做一件事

要点

切换单一任务模式，
减轻压力，提高专注力

易于累积压力的人一旦有该做的事，往往会被紧迫感驱使，认为必须尽快完成。头脑中会同时担心各种事情，处于多项任务状态："啊，必须写回信。报告提交得也晚了。必须向领导做汇报。还没有确认参加会议。谁也没有和我联络……"

事实上，执行多项任务极其耗费专注力。正如一边学习一边开收音机或电视机一样，这对完成任何一项任务都是没有效率可言的。

这时，你需要专注于现在。这是禅的精神，是原本扎根于日本人内心世界的精神，但是在繁忙的压力社会中逐渐迷失了。

如能切换成单项任务，即养成习惯每次只专注于做一件事，压力就会减轻，就能以很高的专注力投入到工作中。

顺便提一句，在拙作《持续的习惯》中，我也提到了同样的原则。如果你想同时培养运动、节食和整理的习惯，成功的概率可能极低。如果专注于节食这一个习惯，就极有可能坚持下来。

如果想减轻压力并提高效率，我们就有必要养成习惯：一次只做一件事。

逸事

在美国写作禅境习惯（Zen Habbits)博客的里奥·巴伯塔，提倡减少任务，过更加丰富的极简主义生活。

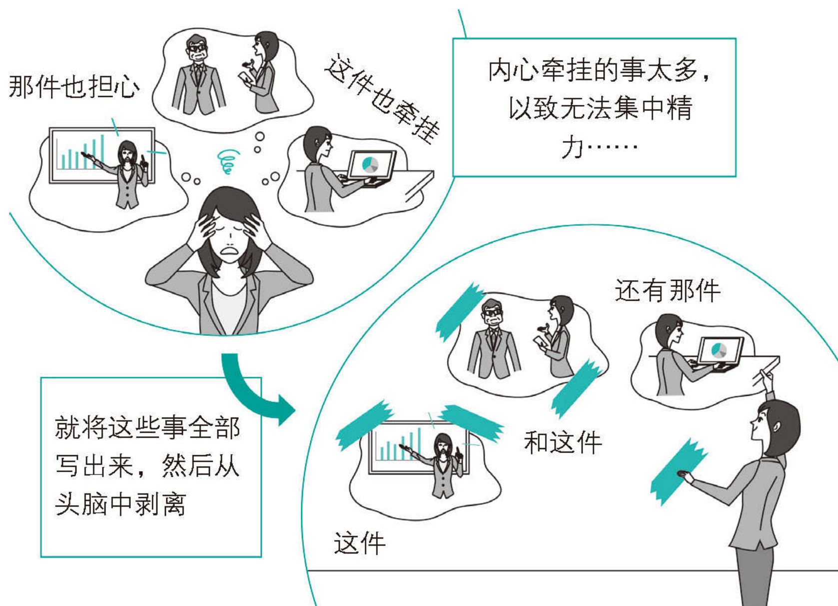
他在著作《少做一点不会死》中说道，我们身处多重任务并存的时代，信息和各种任务如洪水一般就要把我们淹死。在这种状态下，我们要“专注，每次只完成一个任务，尽可能地简单工作，在不破坏心理健康的情况下去提高效率”。

我们来试试吧

专注地每次只做 一件事的方法

步骤1

列出忧虑清单



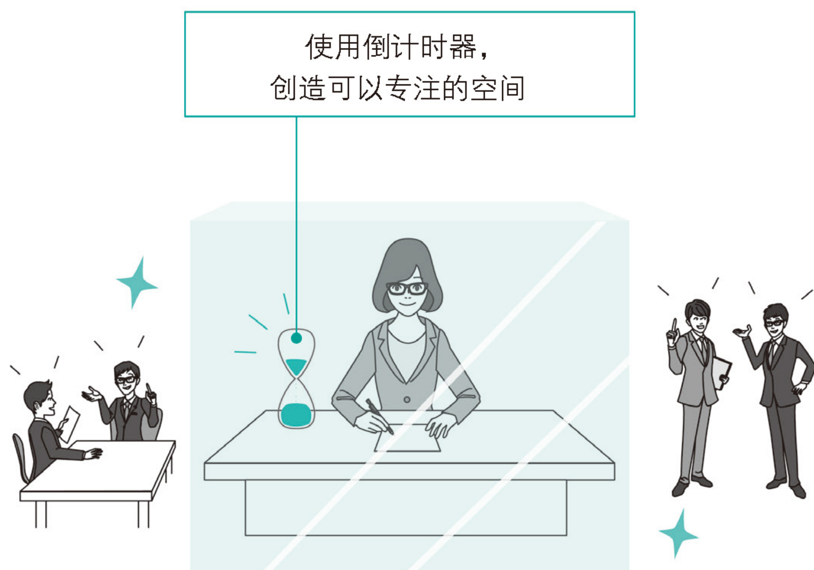
将挂念的事情写出来，

将它们暂时从头脑中剥离出去。

持续消极思考的人总是在担心，请把你挂念的事情毫无遗漏地全部都写出来，将它们暂时从头脑中剥离出去，努力让自己专注于一件事。

步骤2

训练自己专注地做一件事



使用倒计时器，

创造限定的时间和空间。

倒计时器是一个有魔力的工具，它能使人专注于现在这个瞬间。一旦计时开始，不管你是否愿意，限定了的时间和空间就被创造出来了。限定了时间，人就能专注于眼前的工作了。

技能 42

进入心流状态

要点

将意识集中到某件事情上，
就能从压力中解脱出来

现在，能让你投入其中甚至可以忘掉时间的事是什么？

芝加哥大学心理学教授米哈里·契克森米哈博士以数百人为对象，研究了他们在做自己喜欢的事情时内心所处的状态，发现他们共同处于深深地埋头于一件事，其他一切完全不成为问题的状态。博士把这称为“心流状态”（出自《心流：最优体验心理学》）。

此外，博士还说道：“尽可能多地体验心流状态，生活质量必然会得到提高。”大脑如果将意识集中于一点，就会让我们忘记别的事情。特别是处于心流状态，可以达到100%的剥离。在心流状态下度过的时间越多，释放的压力就越多。

囿于消极思考的人，往往后悔于过去的失败，不安于未来，因此心神疲累。例如，就连周末也因思考工作而无法很好地转换心情，这样大脑不能得到休息，自然就会持续感觉压力巨大。

这时，你要培养习惯，暂时将意识切换到其他事情上。工作压力再大，周末和孩子一起踢一场五人制的足球赛，将所有事情都忘记，那便是进入了心流状态。

而那些善于摆脱消极思考的人，正是能够快速将意识切换到别的事物上的人。

逸事

某位女性失恋后，有意识地埋头于繁忙的工作，得以从失恋的伤痛中解脱出来。

一直闭门不出、闷在家里，压力只会越来越大。这时，可以像那位女性一样，专注于工作，也可以努力挑战有难度的工作。满脑的工作，就会忘记失恋的痛苦。

我们来试试吧

进入心流状态的方法

步骤1

或者埋头于工作，或者找到自己的兴趣



工作中产生的压力，用热爱的兴趣来解决。

工作外产生的压力，通过埋头工作来解决。

工作之外的压力，建议你通过埋头工作去解决。满脑子的工作，就可以忘记其他事情。工作压力大时，就要找到能埋头其中的兴趣。

步骤2

允许遗忘



因有所担心而无法进入心流状态时，

要训练自己暂时遗忘，哪怕做短时间的训练也好。

妨碍进入心流状态的是心理的阻碍。担心和恐惧等情感均具有强大的引力，为了剥离这些情感，需要允许自己忘记，哪怕暂时性地遗忘也好。

技能 43

给思考限定时间

要点

通过限定时间，　将自己从迷惑和不安的情绪中解放出来，

做到专注于当下

无论是谁，对无法预料的未来都会感到不安和担心。这时，思考很遥远的未来也只是徒增烦恼，因此建议你为烦恼限定时间，让自己只在限定的时间范围内思考。3年、10年，明确了期限，就能专注于当下，将自己从迷惑和焦虑中解放出来。

来我这里咨询习惯培养的客户，会提到如下问题："我想学习网球，却不能下决心""我在犹豫是否继续现在的工作""我对能否戒烟没有信心"，等等。

而阻碍他们采取行动的一个主要原因是，他们在无意识地思考："我是否能永远做到？"也就是说他们在思考"我能（一直）打下去吗？""我能（一直）持续现在的工作吗？""我能（一直）戒下去吗？"因此，难以做出决断。

人们在无意识中展开了未来的时间之轴。如果能在轴上加一个分割点，就可以在这个时间范围内做到专注。成功戒烟的人专注于当天如何戒烟成功。但如果想到要永远戒烟，人就会变得痛苦。

跳槽也是同样的道理。无论怎样想都没有答案的时候，建议你将考虑跳槽这件事搁置1年时间，试着在这一年时间内，努力寻找工作的乐趣。如果1年后依然无法发现工作的意义，再考虑跳槽。

最该避开的状态是，时间悄然流逝，仅仅愁苦烦恼却不能做决断或采取行动。处于这种状态，人的压力是最大的。

逸事

原搞笑艺人木下代理子女士，在进入搞笑艺人行业时，确定以30岁作为尝试期限。

搞笑艺人是最看不到未来前景的行业。岁月流逝，年龄增长，却

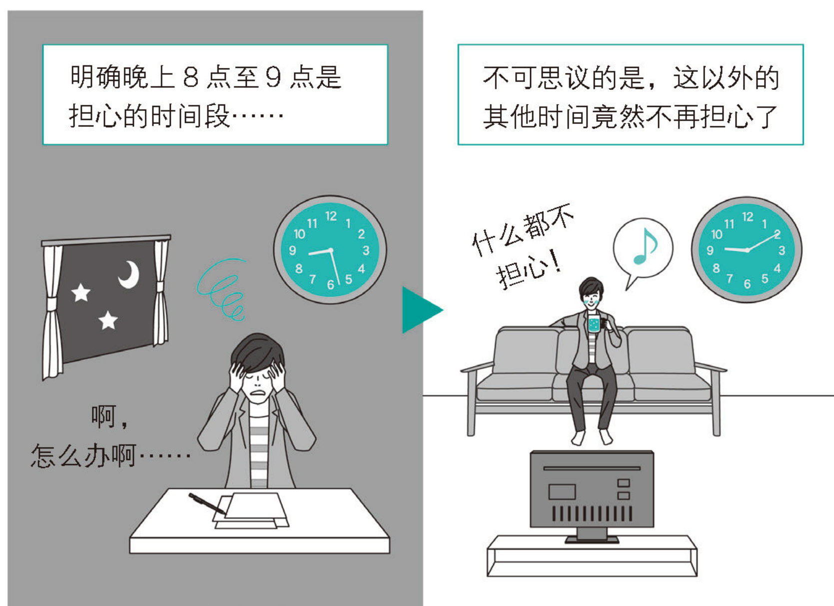
依然红不起来；而在公司工作的朋友们，个个都出人头地，有了自己的家庭。这样的状态真是让人压力巨大。于是木下女士决定放弃，在30岁后邂逅了色彩疗法，如今的她活跃在色彩心理咨询行业中。

我们来试试吧

给思考限定时间的方法

步骤1

设定担心时间



有所担心的时候，设定期限，

在期限内专注思考自己能做的。

为担心的事设定时间段是很有效果的，比如明确晚上8~9点是担

心的时间段。那么，在此之外的时间段，烦恼和担心的时间会明显减少。

步骤2

设定行动时间

内心憧憬，却迟迟不能开始……

哪怕只是体验 1 个月，首先开展行动才是关键

7 月

好想尝试一下啊……

首先要尝试！

迟迟无法开始行动时，

建议你在尝试期限内进行实验。

有些事仅停留在思考阶段是解决不了问题的，不行动就无法了解。确定1个月时间，去茶道教室试试看，在这个期限内充分体验吧！

技能 44

信息绝食

要点

创造拒收一切信息的状态，
从心底彻底放松

现在，人类社会因迅猛发展的电子化而信息泛滥。加上移动通信设备高度发达的影响，我们处于随时可以相互联络的状态。

截至1990年甚至还不存在的移动电话，现在却已经是人手一机、理所当然的状态。就连外出时，也经常会有客户和领导打来电话，以致我们要时刻严阵以待。生活中，也因为智能手机的普及，脸书（Facebook）和连我（LINE）等社交网站也变得热门起来。正因为任何时刻都能和很多人交流，人们产生了社交网络依赖症，许多人在意网上发布的文章，忙于做出适当的回复。

这一切，在现代社会已被视为理所当然。正因为习以为常，才在根源上让人感觉到压力。24小时全天可通信的状态下，人们已在毫无意识的情况下变得无法放松，很多人甚至时刻保持开机的状态。越是那种不定时检查手机就会心神不宁的人，情况就越严重。

为从这种信息依赖症中解脱出来，建议你采取行动，进行“信息绝食”。

首先，关掉接收信息的机器。刚开始，内心会感到不安；形成习惯后，情况就会变好。随之而来的便是一天中的安宁时刻。

另外，设定使用原则也是很有效的。最重要的是有效运用网络，接收必要的信息，而不被网络裹挟，不沉溺其中，确立张弛有度的使用原则。这样一来，就不会被泛滥的信息淹没。

逸事

笔者会定期进行信息绝食，将所有信息设备留在家中，去森林中沐浴新鲜空气，消解压力。

压力累积的时候，笔者会去海拔约1500米的风景名胜区泡个森林浴。进入森林后，强制自己把手机和信息设置成拒接模式，不让其他事物转移我的注意力。沉浸在静谧和平稳的大自然中，只专注于现在，治愈自己的心灵。

我们来试试吧

进行信息绝食的方法

步骤1

将信息设备关机



关闭手机电源。

拔掉网线。

关闭邮件系统。

将信息终端的电源全部关闭，

让自己有时间专注于现在。

拔掉网线、关掉手机、关闭邮件系统，这样可以不被杂音干扰，做到专注于现在。不带手机外出，做自己喜欢的事，也是很有效果的。

步骤2

设定原则

规则1 离开公司后不查看工作邮件。

规则2 只在固定的时间查看网络上的内容。



① 12:00



② 17:00



为有效使用电子设备，获取必要的信息，

设定张弛有度的原则是十分重要的。

比如，离开公司后不查看工作邮件，只在固定的时间查看网上的

内容等，设定这样的原则也是有效的。

技能 45

一日即一生

要点

无悔而满足地度过现在这个瞬间，
接近零压力地生活

人类的思考是沿着时间轴进行的。那个轴就是过去、现在、未来。

持续消极思考的人，用了太多时间去后悔过去的失败，内心沉痛地担忧着未来，却不能让自己专注于现在这个瞬间，不能看到现在的欢乐、美好、喜悦和自己能做的事。换句话说，他们不能活在当下。

有句话叫作“一日即一生”。所谓一日，即把从晨起到入睡的过程视为从生到死的人的一生，每一日都要无悔而满足地度过。

假设人生是80年，加起来就是3万天。这其中的每一天都有不同的妙处、美好、发现、相遇、觉察、乐趣和命运。

我们后悔过去的失败，焦虑未来的时候，不正是在失去今天这段宝贵、无可替代的时间吗？

生而为人，自不能抹去对过去的后悔、对未来的担忧，但活在现在，无疑是接近零压力生活所必须迈出的一步。

及时感受乐趣，享用美味的食物，去见想见的人。在繁忙的生活

中，如果我们没有认真活好每一天的精神，这一天就会转瞬即逝。

人生是每天、每个小时的连续。最重要的是不牺牲现在，去换取过去和未来。

逸事

美国的自我启发作家杰里·明钦顿说过，多数人仅用很少的时间来思考现在。

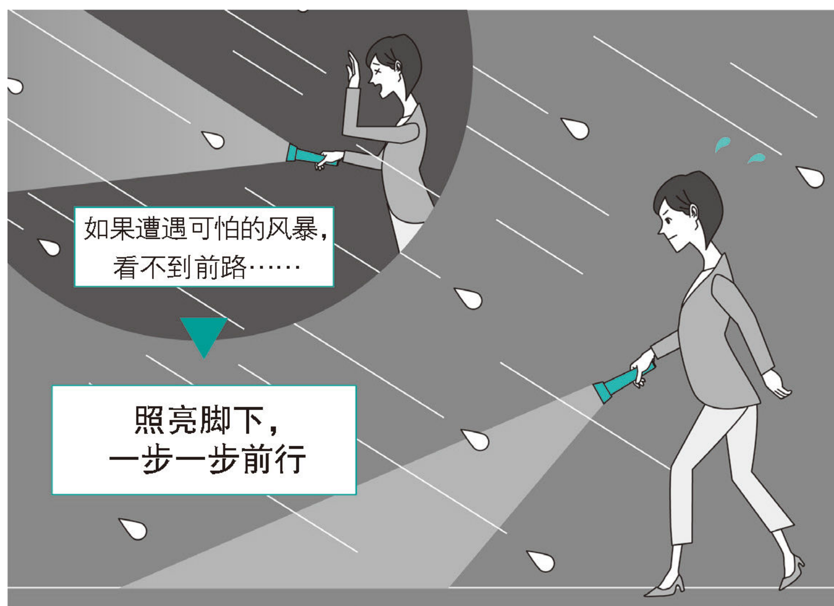
在其著作《精英的思考方式》中，明钦顿说，对于很多人来说，“心是不停往复摇摆于过去和未来的钟摆”，即人们只思考过去和未来；如果你能有意识地关注现在这个时间点，就会注意到各个瞬间都有它独特的美丽。

我们来试试吧

将一日视为一生的方法

步骤1

只思考一天的事情



关注自己脚下，如果今天努力而充实地度过，

不久风暴也会过去。

人心中有一半以上的压力源自担心未来和后悔过去，而并非来自于现在的痛苦。处于风暴当中，与其着眼于未来，不如专注于脚下。努力去解决眼前这一天需要解决的问题吧！

步骤2

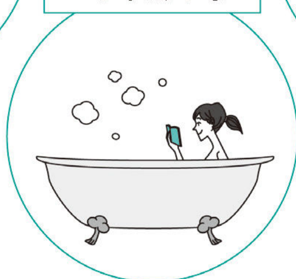
写下每日乐事清单

乐事清单①



采用芳香疗法自我放松。

乐事清单②



在浴缸中边泡澡边读书。

乐事清单③



在夜景饭店和朋友聚餐。

写出每日乐事清单，随时转换心情，

享受当下这一刻。

即便工作和人际都有压力，头脑中一刻不停地持续思考这些压力亦是对人生的浪费。建议你写下每日乐事清单，随时转换心情，享受现在这个瞬间。

第 9 个习惯

活在当下

总　结

技能 41　身处多项任务并存状态，压力累积时



写下自己牵挂的事，
训练自己只专注于一件事

技能 42　因过去的失败和对将来的担心而心神疲惫时



埋头于工作和兴趣，
暂时忘却压力

技能 43　看不到未来，无法做决断时



设定期限，
在期限内思考并采取行动

技能 44　因信息依赖症而备感压力时



确定将信息设备关机的时间段，
使用设备的时候确定使用原则

技能 45　因过去而后悔，对未来感到焦虑时



不过度思考将来，只过好今天这一天，
专注于脚下，采取行动

结束语

衷心感谢你完整地阅读本书。

最后我想对思维习惯的培养方式进行总结，并对本书的应用方法加以说明。

我们分别解释说明了9个习惯，这些习惯共分为四个层次。

第一个层次是“接纳原本的自己”“改变看法而非别人”。接受自己、接受他人是摆脱负面情绪的基础。

第二个层次是“彻底地具体化”“从各种视角来看问题”。这是为后面几个习惯先行开阔眼界、深化思考的部分，是让头脑产生风暴的两个习惯。

如果有能力具体实施，从多个角度去眺望事物，就容易找到积极的意义，破解完美主义。

第三个层次是“专注于能做的事”“接受命运”“放弃完美主义”“看事物积极的一面”。这几个习惯根据情况的不同，会应用在不同的场景，请你分清场景去应用它们。

第四个层次是“活在当下”。书籍里禅宗的慧语和化解压力的对策对活在当下的重要性均多有提及。但是在职场和生意场上只活在当下，或许每天都会麻烦不断。

说到底，就是要具体情况具体分析，寻找解决对策，推敲行动计划，明确了今后该做的事情之后，这一习惯才会发挥效果。因此它处于第四层次。

摆脱负面情绪的 9 个思维习惯

层次	习惯
第一个层次	习惯 1　接纳原本的自己
	习惯 2　改变看法而非别人
第二个层次	习惯 3　彻底地具体化
	习惯 4　从各种视角来看问题
第三个层次	习惯 5　专注于能做的事
	习惯 6　接受命运
	习惯 7　放弃完美主义
	习惯 8　看事物积极的一面
第四个层次	习惯 9　活在当下

关于今后如何应用本书

读到最后，想必有不少读者会觉得："虽说如此，但性格是天生的特性，无法改变啊。"

诚然，在心理学中也认为积极的性格某种程度上是遗传基因决定的。不过，基因的影响至多只占到50%。我们可以通过改变想法和看法，即改变思维习惯，去塑造余下的50%。

序言中我已经说过，请不要把本书的内容当作知识，而要通过体验把它变成头脑中的智慧。今后如果压力袭来，请你斟酌情况去应用这9个习惯（45个技能）。

使用时，不仅是在头脑中演练，请一定写在笔记本上进行实践，写出来更有利于控制思考过程。

因此，建议养成每天固定时间书写的习惯。孜孜不倦、脚踏实地地保持半年时间，最终会水到渠成，慢慢地你的思考方式就会得到改变。

但如果你处于环境压力很大、情感难以控制的状况，请你先行考虑治愈自己的心灵，也许在治愈的过程中需要专业心理咨询师的帮助。如果内心不具备一定程度的冷静，就难以运用书中的思维习惯。

另外，为支持你养成积极的思维习惯，我向你无偿提供以下特别的典藏：

① 培养习惯的电子杂志

每天回答两个问题，你的思维习惯会切实地发生变化。除了书中的90个问题之外，你可以使用为期2个月（共65次）的进阶邮件，阅读书中的50则名人名言和50本我推荐的书籍。作为养成习惯的辅助工具，请充分加以利用。

②"贤人会议"的会议记录格式

为你提供“技能17 彻底成为自己尊敬的人”中所说的“贤人会议”的会议记录格式。有需要的人可以自行下载，详见培养习惯的咨询主页：http://www.syuukanka.com/。

本书在执笔过程中得到了藤田董事的诸多建议，借此机会深表感谢。

接下来，就让我真诚地期待和你的不期而遇吧！

习惯养成咨询师

古川武士

版权信息
书名：去你的，小情绪
作者：(日)古川武士著；沈英莉译.
出版社：天津科学技术出版社
出版时间：2019年11月
ISBN：978-7-5576-7184-6
版权所有·侵权必究

紫图书库 心灵励志 7130 0122

风靡日本企业界的思考逻辑，
让你在遭遇困境时能秉持信念，掌控思绪，
已协助逾两万名“深受负向思绪操控者”重拾信心。

◎ 9项以超实用主义为信条的正向思考习惯，
带你告别弱者心态，走向成功人生！

◎ 45项融合认知、行动科学、心理学的“具体化”抗压心法，
和负面思绪说再见！

◎ 一张跨页、一个口诀，超幽默、超抢眼、超精辟的图文搭配，
具体好懂，能即刻运用！

作者为美国NLP协会认定训练师，
在研究松下幸之助、孙正义、圣雄甘地等逾百位成功人士
面临困境时习惯的处理方式后，
结合各类认知科学、行动科学、心理学，
归纳出来这套以超实用主义为信条的9大正向思考习惯，
希望能帮助你掌控情绪，走向美好人生！



紫图图书
我们策划精品畅销书

上架建议：畅销 · 心灵励志



定价：49.90元